

# Lotus des Montagnes

Association loi 1901



*Sangha de la Savoie*

*Selon la tradition du maître Zen THICH NHAT HANH*

## **Journées de Pleine Conscience- saison : 2016-17**

*de 9h30 à 16h30*

*au « Bois Joli » 185, route des Entremonts à JACOB-Bellecombette  
parking au Clos St Joseph(EPHAD)*

### **-Les dimanches :**

- |  |   |
|--|---|
| - 25 septembre 2016(Marie-Claude et Josette)                                     | -22 janvier 2017(Michelle et Josette)     |
| - 2 octobre(Michelle) <i>journée exceptionnelle<br/>avec Jean-Pierre Gautier</i> | -12 février(Danielle et Marie-Antoinette) |
| - 23 octobre(Paul et Marie-Antoinette)   | -19 mars(Annette et Florence)             |
| - 20 novembre  | -9 avril                                  |
| - 11 décembre  | -7 mai                                    |
|  | -11 juin                                  |

Prenez votre coussin de méditation, un tapis et pensez à apporter un plat pour le repas de midi et une boisson(chaude, froide), ainsi que verre, assiette et couverts afin d'éviter l'usage du jetable qui alimente nos ordures et contribue à la destruction de notre planète. Une participation de 2euros pour les adhérents et de 4 euros pour les non-adhérents est demandée à chacun des participants pour couvrir les frais de location de la salle.

En collaboration avec le Conseil de Sangha, vous êtes invité(e) à prendre toute initiative pour proposer une rencontre chez vous, entre les dates ci-dessus, aux membres de la Sangha « Lotus des Montagnes » pour réaliser une pratique inspirée de celle du village des Pruniers et en prévenir l'ensemble des noms qui se trouvent sur notre liste.

### **Programme type d'une réunion en journée complète à repreciser en début de réunion :**

- Rituel d'offrande, chants
- Echange et nouvelles des absents
- Qi Gong et Méditation assise
- Enseignement de Thay(Audio, vidéo ou lu)
- Partage du repas en silence, rupture du silence en fin de repas
- Marche méditative
- Partage du Dharma,
- Lecture des 5 entraînements,
- Toucher la Terre ou relaxation
- Organisation des prochaines réunions
- Méditation, chants et départ en silence

Renseignements : Danielle 04 79 61 25 32 daniellestirer@orange.fr ou Paul 04 79 68 84 51 pvfdeb@wanadoo.fr