###  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 etJosette) **-22 janvier 2017**(Michelle et Josette)

- **2 octobre**(Michelle) *journée exceptionnelle* **-12 février**(Danielle et Marie-Antoinette) *avec Jean-Pierre Gautier* **-19 mars**(Annetteet Florence)**- 23 octobre(**Paul et Marie-Antoinette) **-9 avril**

**- 20 novembre -7 mai
- 11 décembre -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 ladestruction 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 repréciser 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 entrainements,

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