

**Session du 21/05/2016 à 9h30 au 22/05/2016 à 16h
à
BRUXELLES**

**PAROISSE SAINT ATHANASE et SAINT AMAND
42 rue Rivelaine, Boite 5, B1428 LILLOIS**



HARA

Centre vital de l'homme

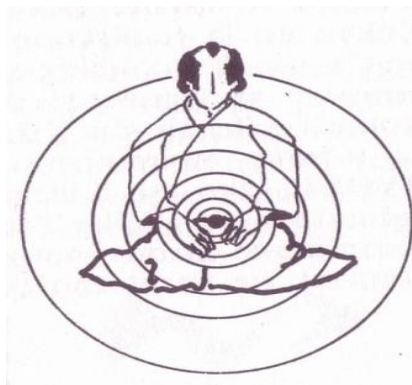




Karlfried Graf DURCKHEIM

« L'ouverture au *hara* enracine l'homme dans les forces cosmiques et le libère de l'esclavage du petit moi, tandis que l'ouverture vers la partie supérieure du corps : poitrine-cou-tête, le branche sur les forces spirituelles. Mais ce n'est que lorsque l'intégration s'est faite entre le ciel et la terre que l'homme trouve son vrai centre qui est le cœur d'où jaillit la personne »

Au cœur de la sagesse orientale, le hara est une réalité tout aussi fondamentale dans la Bible et la tradition chrétienne.



Pratiques corporelles proposées durant la session :



- **La méditation silencieuse**



Do-in

Pratique énergétique de remise en forme :
Exercices de Relaxation

S'exercer à « l'attitude juste »

•

Centre / Verticalité/ Respiration

Travail corporel simple inspiré des fondamentaux des pratiques martiales.

(Judo/Kendo/Tai chi chuan.)

Animation

Père Francis DEKEYSER du centre **Béthanie**

Prieuré Saint-Thiébault 57680 Gorze

- **FRANCIS** est prêtre orthodoxe depuis 1990.
Professeur d'éducation physique depuis 1972 , à l'université de Nancy de 1983 à 2008 comme responsable des secteurs :

« Arts martiaux et gestion du stress »

- Professeur diplômé d'état de *judo* .
- Ceinture noire de *kendo*.
- Pratique et enseigne le *tai chi chuan* , le *do-in* (auto-massages) et la méditation suivant l'enseignement de **Karlfried Graf DÜRCKHEIM** et du père **Alphonse GOETTMANN**, qui fut son disciple direct pendant plus de 20 ans.
- Le père Francis a rencontré **Graf Karlfried Dürckheim** et suivi son enseignement lors d'une session à Béthanie en 1982.

Participation aux frais : 120 € à l'ordre de l' ADPCOT .

Par chèque compensable en France ou par virement bancaire

IBAN : FR76 1470 7000 2802 8191 1738 902

BIC :CCBPPFRPPMTZ . Banque populaire de Lorraine 54700 Pont à Mousson.

Tarif réduit pour les jeunes (- de 25 ans) et les faibles revenus : 80 €

Repas tirés du sac. Apporter petit banc ou zafu et un tapis de sol + couverture.

Inscription ferme avec un acompte de 50€ à Francis DEKEYSER 52 rue de colombier 54610 CLEMERY ou directement auprès du père Bernard GOUBLomme.

Nombre limité de places

Samedi à 19h : Divine liturgie suivie des agapes dans la chapelle où nous sommes accueillis.

