

LA BUTTE
CAEN

31, rue Louis Robillard
0 231 823 349

DIMANCHE 15 MAI 2022

PRATIQUE DE ZAZEN DES ORIGINES EN DILETTANTE

... Vulgarisations Gratuites ...

1^{ère} Séance :
09 h15 / 11 h30
Guide Bénévole
Accueil à 09 h



2^{ème} Séance :
14 h15 / 16 h30
Guide Bénévole
Accueil à 14 h

... Au choix : Soit l'une ou l'autre des Séances découvertes, ou les 2. C'est gratuit. ...

3^{ème} VULGARISATION OUVERTE À TOUTES ET TOUS DÈS 18 ANS – TENUE NEUTRE

Pas de repas sur place. Juste un peu d'eau, un sucre, un vêtement chaud au cas où

Nécessaire fourni sur place

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS

djm-zazen@outlook.fr

Direct au SMS : 0 670 080 385

C'est quoi Zazen? www.labutte-caen.fr puis Relaxation puis Zazen

Zazen en Dilettante : Du Délivé au Centre

L'esprit Zazen en dilettante :

La méditation compte bien moins que l'intention elle-même. L'introspection du moi qui s'expérimente, est une connaissance humaine normale. Aussi normale que la réflexion sur le monde extérieur ; il n'y a ni contrainte, ni religion, ni doctrine dans cette démarche toute personnelle qui consiste, comme hygiène spirituelle, à consacrer un instant de vie en un moment de vide...

D.J-M