



Atelier découverte ouvert à tous

SAMEDI 18 Octobre 2025
14H 30 à 17H 30

« PRATIQUE DE ZAZEN »

Animé par le moine zen
David Hoshin DEREZINSKI



David Hoshin Derezinski, moine zen, disciple de Maître Roland Yuno

Programme

ZA-ZEN... Simplement assis.

"Le Zen c'est Zazen.

La posture, cette assise silencieuse, méditation sans objet ni recherche.

Sans attachement, sans aucune attente de résultat ou de bénéfice personnel.

Loin de toute thérapie et de toute technique de bien-être, la pratique de Zazen n'impose aucun dogme, aucune croyance, aucun sectarisme.

Venez pratiquer cette posture avec le corps tout entier.

Zazen se pratique assis sur un zafu, jambes croisées, le dos droit, concentré sur la respiration.

Venez avec une tenue souple (un bas de type jogging), de couleur sombre, ou un kimono.

Zazen de trente minutes et vous pratiquerez Kin-Ihn, autrement dit Zazen en marchant, au rythme de votre respiration."

MODALITES

Lieu : salle de danse 14 rue Violet Besançon "Espace Simone de Beauvoir».

Accueil & ouverture bibliothèque : 14h

Participants : maximum 18 personnes.

Matériel à apporter : Prévoir une tenue souple (type jogging) de couleur sombre ou kimono. Amener un zafu (coussin de méditation). Possibilité de demander une chaise.

Renseignements : 06 51 01 93 04 (*laisser un message*)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com Blog : www.franchecomteyoga.com

NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.

REGLEMENT à retourner à Annie BIANCHI

23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier PRATIQUE De ZA--ZEN le samedi 18 Octobre 2025

Animé par le moine zen David Hoshin Derezinski

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

⇒ Adhérent : 15 € (*Si vous voulez adhérer : +18 €*)

⇒ Non-adhérent : 20 €

TOTAL : _____ €