

Dimanche 8 mai de 9h à 18h

Journée animée par Caroline DREYSSE élève de Jacques CASTERMANE

Sur la voie tracée par Karlfried GRAF DÜRCKHEIM

Cette journée proposée majoritairement en silence vous permettra de vous familiariser avec une manière d'être plus calme, plus sereine et plus confiante.

L'exercice du silence libère l'esprit du tumulte des pensées autonomes et ouvre un espace intérieur où en dépit des bruits du monde extérieur règne un silence apaisant.

Exercer la décélération!

Il vous sera proposé d'apprendre la pratique méditative de pleine attention appelée ZAZEN, la marche lente KIN-HIN, et de vous laisser glisser dans vos sensations à travers des exercices corporels dans l'instant présent.

RDV à partir de 8h45 dans l'espace de créativité « ICI ET MAINTENANT » Rue Jean VOLDERS 189 1420 BRAINE L'ALLEUD. Un mail avec les détails pratiques vous sera envoyé après inscription auprès de Caroline avant le 24 avril 2022 caroline.dreysse@orange.fr

80 euros pour la journée





ZAZEN



