



## ***Approche de la méditation 2021-2022***

### **Domaine Notre-Dame de la Route**

Chemin des Eaux-Vives 17  
1752 Villars-sur-Glâne

**Dimanches** 22 août et 10 juillet, 09h30-16h30

**Les samedis**, 09h30 – 11h30 :

**2021** : 4 sept. / 2 oct. / 6 nov. / 4 déc. /

**2022** : 15 janv. / 5 févr. / 12 mars /  
2 avril / 7 mai / 11 juin.

**Inscriptions** : Jean Michel

026 475 14 82 / 079 387 14 06 (sms)

jean@tantien.ch

Ce cours s'adresse à tous, méditants  
débutants comme réguliers. Chaque séance comprend :

- une préparation physique et mentale (sensibilisation du corps, assouplissement et détente, recherche du centre et de la verticalité),
- l'apprentissage des bases de la méditation (posture, respiration, attention, présence, attitude mentale),
- la pratique guidée de diverses techniques de méditations,
- l'assise en silence (zazen).

L'année commence et se termine par une journée entière. Pour des raisons d'organisation, il faut s'inscrire au moins 15 jours à l'avance pour ces journées. Pour les samedis, seuls les nouveaux doivent s'inscrire.

Les personnes débutantes viendront une demi-heure avant leur premier cours, afin d'être informées des bases de la démarche.

Venir avec des vêtements amples et confortables et votre siège habituel; du matériel (zafus, banquettes ou chaises) pourra être mis à disposition pour les personnes débutantes.

Prix : participation anonyme, à bien plaisir, destinée à couvrir les frais de location, de matériel et de formation de l'enseignant.  
(Suggestion : CHF 10.- à 40.- par séance.)

L'engagement et la régularité sont indispensables pour progresser. Il est donc préférable de s'inscrire pour les douze séances et de pratiquer à domicile.

**Télé-enseignement**, cours à suivre depuis son domicile, avec la technologie ZOOM. Cet enseignement s'adresse à toute personne ayant suivi au moins une fois le cours mensuel du samedi.

**Dates : 2021** : 16 oct. / 18 déc. // **2022** : 19 févr. / 21 mai / 2 juillet.

**Heures** : de 09h30 à 11h00.

**Inscription** par mail à [jean@tantien.ch](mailto:jean@tantien.ch)  
(possibilité de s'inscrire en cours d'année).

**Prix** : CHF 40.- (quels que soient le nombre de cours suivis), à payer avec la mention « zoom », par Twint ou sur le compte no IBAN :  
CH73 0900 0000 1702 7292 3.

Après réception de l'inscription **et** du paiement, un mail sera envoyé avec les informations pratiques et le lien permettant d'accéder au cours.



Méditer, c'est simplement se rencontrer avec bienveillance,  
découvrir, sentir, accepter et accueillir qui je suis.

Alors, qui je crois être s'efface pour laisse la place à qui je suis réellement.

Je prends conscience de mes zones d'ombre.  
Je me pacifie, m'harmonise  
m'éveille  
deviens présent et pleinement vivant.