

## *Approche de la méditation 2025-2026*



**Domaine Notre-Dame de la Route**  
Chemin des Eaux-Vives 17  
1752 Villars-sur-Glâne

**Les samedis matins, 09h30 – 11h30 :**  
**2025 : 23 août / 4 oct. / 8 nov. / 6 déc. /**  
**2026 : 10 janv. / 7 févr. / 7 mars /**  
**18 avril / 2 mai / 4juillet**

**Les samedis 20 sept. et 13 juin, 09h30-16h30,**  
**à l'Abbaye de Hauterive, Posieux**

**Inscriptions :** Jean Michel, [jean@tantien.ch](mailto:jean@tantien.ch)  
026 475 14 82 / 079 387 14 06 (sms)

Ces cours s'adressent 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).

**Informations pour les samedis matins au Domaine Notre-Dame de la Route :**

- Les personnes **débutantes** sont priées de s'inscrire. Elles viendront une demi-heure avant leur premier cours, afin d'être informées des bases de la démarche.
- Pour les autres, qui sont destinataires du mail mensuel, il n'est pas nécessaire de s'inscrire ni d'annoncer leur présence ou leur absence.
- Venir avec des vêtements amples et confortables et votre siège habituel; du matériel (zafus, banquettes ou chaises) sont aussi à disposition. Les tapis de sol sont fournis par nos soins.
- Prix : participation anonyme, à bien plaisir, destinée à couvrir les frais de location, de matériel et de formation. (*Suggestion : CHF 10.- à 40.- par séance.*)

## **Informations pour les journées du 20 sept. et 13 juin à l'Abbaye de Hauterive :**

- Prière de s'inscrire au minimum deux semaines avant chaque journée.
- Ces journées comprennent les mêmes exercices que ceux des samedis matins, mais ils sont plus approfondis et répartis différemment dans le temps. Elles se déroulent en silence.
- Venir avec son siège habituel et son tapis de sol (il n'y aura pas de matériel sur place, hormis des chaises).
- Prendre son pique-nique. Cafés et thés peuvent être pris aux automates de l'Abbaye (prévoir de la monnaie).
- Prix : participation anonyme, à bien plaisir. (*Suggestion : CHF 30.- à 60.- par journée.*)

**L'engagement et la régularité sont indispensables pour progresser. Il est donc conseillé de pratiquer à domicile et de participer à toutes les séances possibles.**

### **Autres informations :**

- Chaque personne inscrite ces dernières années reçoit un mail mensuel. Celles et ceux qui ne souhaitent plus recevoir ce mail sont priés de le faire savoir.
- Pour les personnes motivées, il existe des séances hebdomadaires (deux assises + kin-hin), les lundis à 19h30, les mercredis à 12h00 et les vendredis à 18h00 au Centre Ste-Ursule.  
(Demandez le flyer )



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

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

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