



FICHE D'INSCRIPTION

*Stage de méditation
Dimanche 1 décembre 2019*

NOM : PRENOM:

ADRESSE:

.....

CODE POSTAL : VILLE:

TEL. : E-MAIL:

Coût du stage

- 30€ pour les adhérents,
- 46€ pour les non-adhérents (dont 16€ d'adhésion à l'association Bao Yi).

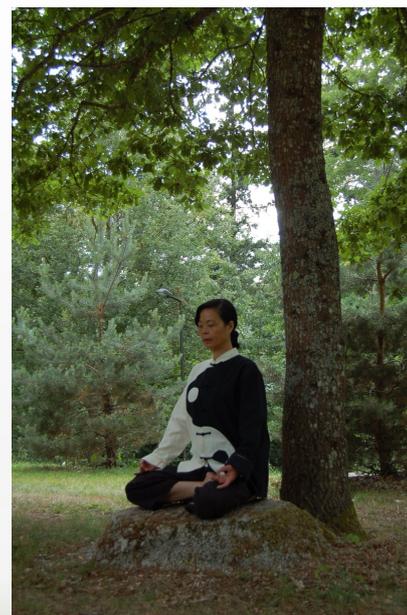
Je désire participer au stage de méditation et de relaxation, le dimanche 1 décembre 2019, au château de la Motte de St. Cyr en Val, et je joins un chèque de 10 € d'acompte à l'ordre de Lili CHEN, à l'adresse: 160 rue Haute 45590 St. Cyr en Val pour l'inscription.

Date :

Signature

Stage Méditation Bouddhiste Chan (Zen)

S'ouvrir à l'énergie et la conscience du Cosmos



Par LILI CHEN

**Dimanche 1 décembre 2019
9h - 12h**

**Au château de la Motte
de St. Cyr en Val**

Bao Yi

Association loi 1901, affiliée à la Faemc
(Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois)
Site : www.baoyi.fr

Date limite d'inscription: le vendredi 29 novembre 2019

Ouvert à tous et nombre de places limité





Description

Méditation

Depuis la nuit des temps, l'être humain ne cesse de se poser les questions suivantes : quelle est mon origine ? Quel est le sens de mon existence ? Et quelle est ma destination? Le « **Jing Zuo** » en chinois signifie:

« **Assis dans le calme** »



Cet art de la méditation traditionnelle chinoise est plusieurs fois millénaire. Issu des techniques de méditation taoïste et bouddhiste, il a pour but de libérer le corps et l'esprit et d'éclairer l'intelligence. Ainsi, il permet à chacun d'avancer vers la découverte de réponses adéquates aux trois questions fondamentales posées ci-dessus.

La pratique du Jing Zuo se fait en posture assise (sur un coussin ou une chaise). Une pratique régulière du Jing

Zuo est un moyen extrêmement efficace de se régénérer en profondeur, mentalement et physiquement, de retrouver l'état de santé fondamental : la paix intérieure.

Programme

Le stage s'adresse à tout le monde.

L'objectif du stage est «découvrir et apprendre la méditation et la relaxation ».

Contenu du stage: Présenter la méthode et préparer le physique et le mentale. Méditer avec les mantras puis en silence. Le stage se termine par une séquence de relaxation.

Date et Horaire

Dimanche 1 décembre 2019
9h - 12h

Lieu

Salle du 1er étage du Château de la Motte de St. Cyr en Val
(rue de Sandillon, 45590 St. Cyr en Val)

Tarif

30 € pour les adhérents,
46€ pour les non-adhérents,
(dont 16€ d'adhésion à l'association Bao Yi).

Renseignements

Contacteur Lili Chen

Tél. : 02 38 63 78 01 - 06 84 85 92 76

E-mail: contact@baoyi.fr - Site: www.baoyi.fr

Courrier: 160 rue Haute 45590 St. Cyr en Val

