



MÉDITATION ZEN

Sous la responsabilité de
Diane Hayoz-Bourque et Roland Stähli

Centre spirituel Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg



www.centre-ursule.ch
secretariat@centre-ursule.ch

Par l'assise silencieuse du Zen (Zazen), nous apprenons à disposer notre corps et notre psychisme pour entrer en contact avec la profondeur de notre être. La méditation Zen est un exercice de présence à soi et de transformation. Par l'exercice, se développe peu à peu une meilleure prise de conscience de tout ce qui agite notre esprit et par là, se produit progressivement un plus grand calme intérieur. Le Zen est aussi un chemin spirituel, une manière de vivre la relation à l'Invisible, sans images et mise en formules. Il ne faut pas voir dans ce qui est proposé une religion, mais une possibilité confirmée d'approfondir notre propre cheminement et de nourrir ainsi notre action dans le monde.

L'abbé Adolf Aebischer (1925-2010), initiateur de la méditation Zen au Centre spirituel Sainte-Ursule, le rappelait volontiers: *Zazen n'est pas une religion, ni une philosophie, ni une éthique, mais c'est le chemin vers les fondements d'une religion vraie, d'une philosophie essentielle et d'une éthique humaine et solidaire.*

Introduction obligatoire

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription.

🕒 Lundi de 18h00 à 19h00.

📅 17 septembre 2018, 14 janvier 2019 et 11 mars 2019.

Pratique hebdomadaire (dès le 27 août)

🕒 Lundi de 19h30 à 20h45.

🕒 Mercredi de 12h00 à 13h15.

🕒 Vendredi de 18h00 à 19h00.

Zazen du 3ème samedi

🕒 Samedi de 9h00 à 10h30.

📅 15 septembre 2018, 15 décembre 2018, 19 janvier 2019, 16 février 2019, 18 mai 2019 et 15 juin 2019.

Zazen intensif

🕒 📅 2 samedis par année, de 9h00 à 12h00: 6 octobre 2018 et 30 mars 2019.

Week-end à Burgbühl, St. Antoine/FR

🕒 Du vendredi à 18h00 au dimanche à 16h00.

📅 9 novembre 2018 au 11 novembre 2018, 15 mars 2019 au 17 mars 2019.

Pas de Zazen

9 novembre 2018 et 15 mars 2019 (Week-end à Burgbühl) et vacances scolaires: Noël (23.12.2018 - 06.01.2019), Carnaval (04.03.2019 - 10.03.2019), Pâques (14.04.2019 - 28.04.2019), 31 mai 2019, 10 juin 2019, 21 juin 2019 et été (01.07.2019 - 25.08.2019).

Responsables

Diane Hayoz-Bourque

+41 79 626 34 13

info-zenfr@gmx.ch

Roland Stähli

+41 79 301 56 81