



ESPACE
CORPS ET CONSCIENCE


2 bis rue du Jeu de Ballon


13400 Aubagne

07 61 70 10 93

aubagne.zen@gmail.com

<https://meditation-zen-aubagne.fr>

 Méditation Zen
Aubagne

 Méditation Zen
Aubagne

 Membre de l'Association
Zen Internationale
Fondé par Maître Taisen Deshimaru

Ne pas jeter sur la voie publique

MEDITATION

Quand le pied franchit le seuil du dojo, l'agitation mentale s'apaise, laissant les tensions du quotidien à la porte.

Tout dans le dojo appelle à la concentration sur l'instant présent : les sons qui rythment la séance, les gestes, la posture du corps, le chant des sūtras. Silence... Paix ... Revenir à l'essentiel de soi.

Le Zen n'est pas une connaissance à saisir mais une pratique : Zazen, la juste assise, la posture d'Eveil, l'expérience de l'esprit vaste, initiée par Bouddha il y a plus de 2500 ans, perpétuée jusqu'à nos jours.

Le Zen est comme l'eau vive qui jaillit toujours fraîche. Vivant, il se recrée et nous recrée à chaque instant.



*La vraie liberté
est celle
qui est à l'intérieur
de l'esprit.*

Maître Taisen Deshimaru
Fondateur du Zen en Europe
1914-1982



HORAIRES

Gyoji Dojo Zen d'Aubagne

Lundi : 12h30

Mercredi : 19h30

Vendredi : 12h30

Cotisation mensuelle : 25 €

Participation à la séance : 5 €

Première séance gratuite

ENSEIGNANTE

Véronique Shoken Marre

Nonne bouddhiste Zen Soto

Ordonnée par

Maître Roland Yuno Rech en 2004

Enseignante/Praticienne

de Do In Shiatsu

