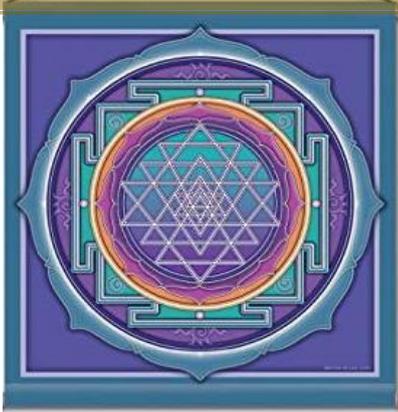




Philippe FRADIN  
**MEDITATIONS juin 2021**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

## Week-end Méditations intensives



**ZAZEN**      **12 JUIN**  
**VIPASSANA**      **13 JUIN**



- **La pratique de Zazen** sera conduite de la façon traditionnelle avec Kin-Hin et les sutras japonais, dans les règles de l'art. C'est une pratique puissante pour renforcer le hara (le centre vital) et libérer profondément l'activité ordinaire du mental.



- **La méditation Vipassana** s'appuie sur les fondements retrouvés dans les techniques de Yoga de Patanjali : Dhāraṇa. Il s'agit ici davantage d'un travail profond de la libération du double mouvement mental de l'attrait et du rejet, afin de récupérer sa propre équanimité.

Il est possible de venir à une seule pratique ou à la totalité selon votre envie ou vos disponibilités.

### INSCRIPTION

Je m'inscris : NOM + MAIL :

- ZAZEN
- VIPASSANA

**PRIX : 64 €/jour** (si inscrit annuel ; réduction - soit 58 € la journée)

**CHEQUE RESERVATION**

**Horaires** : 9h-12h30 et 13h30-16h

**Lieu** : Ecole de Yoga Intégral – 8 rue Grand Champ – 63122 Theix