

Soirée Shikantaza

« En présence et en silence »



Shikantaquoi ?

Issu de la tradition zazen qui désigne une forme de méditation spécifique, ce mot est traduit par « juste s'asseoir ». C'est une proposition pour ralentir, et même s'arrêter. Contempler ce qui est présent, en soi, autour de soi. Une façon peu habituelle d'être, et d'être avec les autres, d'affiner son écoute alors que diminue le volume des pensées... et des paroles ! En réinventant son rapport au « toujours plus » qui se présente chaque jour, peu à peu, le « **juste assis** » se transforme en « **juste assez** », et ces deux mots deviennent indissociables.

Le silence : du vide à l'espace

Quelle place laissons-nous au silence au cours d'une journée ? Au cours d'une rencontre ?

L'initiative de ces soirées est venue d'un besoin de faire un pas de côté devant le constat d'un surmenage général, d'une surcharge mentale qui prolifère dans toutes les sphères de la vie et cellules du corps...

Selon celui qui le vit, le silence peut être porteur de peurs, synonyme de vide ou de solitude, tout autant qu'il peut être vecteur d'inspiration, initiateur de créativité et de possibles. Cet atelier est une invitation à **dépasser la peur du vide pour ressentir l'espace**, à **s'alléger de ce qui nous isole pour cultiver ce qui nous relie**.

La présence au cœur des pratiques

Le fil conducteur de cette soirée, « présence et silence », se tissera à partir de plusieurs pratiques : méditation assise, méditation marchée, méditation en mouvements (Qi Gong)... puis, à l'heure du repas et envisagée comme une continuité des pratiques proposées, une dégustation en pleine présence viendra ponctuer la soirée en mettant en avant le cycle d'interdépendance qui existe, à travers une simple assiette, entre tous les êtres vivants, les saisons, les éléments.

Et côté pratique, justement...

Dates : Lancement le **26 Avril 2024, de 18h30 à 21h30** - un rendez-vous mensuel

Dates suivantes : **24 Mai et 21 Juin 2024, 18h30-21h30**

Lieux : **Yourtao**, 56 240 Inguiniet

Public : déjà sensibilisé à la méditation et/ou au Qi Gong

Tarif : 40€ la soirée dont 20€ d'arrhes à déposer lors de l'inscription ou forfait 3 ateliers

Infos et inscription : Kathleen BONNEFOY - 06 50 71 73 28 – yourtao56@gmail.com

Nombre de place limité à 10 participants. Un premier contact par téléphone est nécessaire.

Vous pouvez aussi me contacter pour toute interrogation concernant l'atelier. A bientôt !

