



## Journées de pratique animées par Jacques Castermane

**P A R I S – Samedi 25 novembre - dimanche 26 novembre 2023**

**« Quel miracle, quel mystère ... je respire ! »**

**Et, par la pleine attention au simple va et vient du souffle...  
tout en moi se calme »**

**Comment méditer ?**

**Réponse du Bouddha, à ses premiers disciples : « Assis, les jambes croisées, immobile, le méditant observe le corps dans le corps ! ».**

**Le – *corps dans le corps* - n'est pas la somme des éléments étudiés par les sciences humaines et médicales. Le - *corps dans le corps* - est ce que Durckheim désigne comme étant « le corps que l'homme est » (Leib). Leib, champ d'action, champ d'expérience, champ de conscience est le fondement du calme intérieur.**

Ces journées sont ouvertes aux personnes qui débutent la pratique, tout comme à celles qui souhaitent l'approfondir et la renouveler. **Vous pouvez participer à une journée ou aux deux journées.** Faire part de votre décision à l'inscription.

---

**Horaire de chaque journée : 09h30 – 12h00 et 14h00 – 17h00**

**Frais de participation 110 € la journée, 220 € les deux jours (TVA 20 % incluse).**

Afin de confirmer votre **inscription**, adressez-nous par courrier le montant de votre participation, chèque à l'ordre de «*Centre Dürckheim*» ou *virement* (nous consulter pour l'IBAN). Règlement en deux chèques possible.

**Les places étant limitées, les inscriptions se font par ordre de réception des courriers.**

L'encaissement du chèque fait office de confirmation.

***Date limite de réception des inscriptions : 18 novembre***

**Lieu** *Le Dojo* situé 15, rue Auguste Gervais à Issy-les-Moulineaux.

Accès: à 300 mètres de la station de métro *Mairie d'Issy* (terminus ligne 12).

**Usage du Dojo**

Mettre des *chaussettes* pour travailler sur la moquette du *Dojo* / *Zafus*, tapis disponibles sur place.