



Journées de pratique animées par
Jacques Castermane

P A R I S

Samedi 16 novembre - dimanche 17 novembre 2024

“La meilleure façon de purifier une eau boueuse est de la laisser tranquille” (Alan Watts)

Ces deux journées seront centrées sur notre difficulté à gérer nos émotions et sur la crainte de l'impact sur notre santé de l'épuisement mental auquel nous entraînent les pensées autonomes, qui nous embarquent dans un passé qui n'est plus ou dans un futur qui est à venir peut-être. Au point d'oublier que nous vivons et ne pouvons vivre qu'au moment présent. Notre mental ressemble bien souvent à une eau boueuse remplie d'impuretés qui tourbillonnent en tous sens!

La dernière *Lettre d'Instant en Instant* (août 2024) se termine par un axiome qui envisage une solution accessible à chacun et à tous :

“La meilleure façon de purifier une eau boueuse est de la laisser tranquille” (Alan Watts)

Au cours de son séjour au Japon, Graf Dürckheim découvre que pour libérer le mental de ce qui l'agite, il faut donner ou redonner au corps la place qui est la sienne : la première.

Ces deux journées seront l'occasion de découvrir ce qu'est le *corps que nous sommes* (*Leib-IchLeib*) et de vérifier ce que Hirano Roshi nous a dit et redit au cours des sesshin qu'il a animées au Centre Dürckheim :

"Lorsqu'on pratique zazen, le corps prend la forme du calme".

Jacques Castermane

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 115 € la journée, 230 € 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 : 7 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, chaises disponibles sur place.

CENTRE DURCKHEIM - 1015, rte des Reys - 26270 Mirmande - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60
contact@centre-durckheim.com - <https://centre-durckheim.fr>