

# Méditation pour tous



## **S'asseoir en silence**

de 12h 30 à 13h 15  
lundi et vendredi

## **Centre de bouddhisme Zen**

21, rue des magasins  
67 Strasbourg  
03 8 75 06 50

[www.zenstrasbourg.org](http://www.zenstrasbourg.org)  
[secretariat@zenstrasbourg.org](mailto:secretariat@zenstrasbourg.org)

En plus de ses activités habituelles, le Centre de Bouddhisme Zen de Strasbourg propose un temps de silence et de méditation les lundis et vendredis de 12h 30 à 13h 30.

Ces séances ne nécessitent ni préparation ni initiation.

La vie moderne est pleine de bruit, de tension et d'agitation. Rares sont les lieux où il est possible de relâcher le corps et l'esprit en toute confiance, sans risquer d'être dérangé et sans être sollicité pour quoi que ce soit. Le centre Zen est un de ces lieux, situé à proximité du centre ville, dans des locaux assez vastes où l'atmosphère est paisible.

Ces séances sont ouvertes à toutes les personnes qui désirent renouer avec le silence au cœur de leur journée quelque soit ou non leur appartenance à une tradition religieuse.

Il est bien entendu possible de méditer, mais aussi de prier ou d'apprécier simplement ce moment de calme. Il n'y a pas de rituel et la posture est libre (cousin, chaise ou petit banc).

Cette proposition vient de la réflexion que nous menons au dojo pour tenter de répondre aux difficultés du monde moderne. Offrir à tous la possibilité de retrouver la paix et le silence à un moment de la journée, nous est apparu comme la moindre des choses... Mais une chose tellement précieuse par les temps qui courent!

Si vous n'avez jamais pratiqué la méditation, merci d'arriver au Centre ¼ d'heure avant.

**Attention :**

pour préserver le silence et la tranquillité, les portes seront fermées à 12h 25.

**Entrée libre, dons bienvenus.**