**ZAZEN A EYGALIERES**

**Aux jardins de l’abondance**

**Le jeudi 18h30 – 19h45**

**1ére séance le 6 octobre 2022**

**PratiquéR régulièrement, Zazen, la méditation assise, amène à découvrir les véritables racines et valeurs qui donnent sens à la vie.**

* **Zazen apporte la connaissance de soi-même au-delà des dogmes, des catégories, des races et des religions.**
* **Zazen permet par un cheminement personnel d'appréhender naturellement et dans la douceur, les doutes, l'anxiété et les peurs existentielles.**
* **Zazen rééquilibre le corps et l'esprit**
* **Zazen permet d'aborder la réalité avec détachement**
* **Zazen est source de sagesse, de paix intérieure, de liberté, de compassion, de dignité et d'authenticité.**

**Tarifs : 7 €/seance**