



**via integralis**

Ecole de méditation, de contemplation Via Integralis

**4 Journées de méditation avec Yves Saillen**

**23 mars, 22 juin, 21 septembre, 14 décembre 2024**

**de 10h00 à 17h00**

Au Cénacle. Promenade Charles-Martin 17, 1208 Genève

Tél. 022 707 08 30

Coût : frs. 70.00/journée. Svp apporter le pique-nique

Inscription : par courriel ou téléphone ([sailen-jordi@bluewin.ch](mailto:sailen-jordi@bluewin.ch); 031 869 34 49 ;

079 151 61 29)

Après une introduction, nous pratiquons ensemble zazen, méditation assise et silencieuse. Les séquences de 25 minutes de méditation sont entrecoupées par quelques minutes de marche. Des entretiens individuels sont proposés. Nous terminons par un moment d'échange et de partage. Nous portons des habits amples de couleur unie et sombre, cela favorise le recueillement. La participation suppose une bonne santé psychique. Un programme adapté est proposé aux personnes débutantes.

Saillen Yves, pratique depuis de nombreuses années de zazen en tant que chrétien, autorisé à enseigner. Pour de plus amples informations, atteignable au no 031 869 34 49 ; 079 151 61 29 ou par mail : [sailen-jordi@bluewin.ch](mailto:sailen-jordi@bluewin.ch). [www.meditation-zen-vi.ch](http://www.meditation-zen-vi.ch)