

**Soirée connaissance de soi
par l'expérimentation**

**VEKIDJO
Bouddhisme Zen Vékidjo**

dirigée par

MONTO DÉ PATSO*, dirigeant du Temple de la Paix Infinie
centre Zen des Pyrénées :

Mardi 31 mai à 19h

Programme :

- Expérimentation de la position du Bouddha selon l'enseignement de Monto dé Patso.
- Expérimentation des techniques de marches lente et rapide :
"marcher avec son centre, penser avec ses pieds".
- Approfondissement de la connaissance de soi.
- Conférence-débat sur les conséquences de la Voie du ZEN au quotidien.

Apportez une tenue souple et sombre pour l'assise ainsi qu'un coussin et une paire de claquettes.
Si nécessaire, un coussin pourra vous être prêté (à demander), certaines personnes pourront s'asseoir sur une chaise.

* Monto dé Patso est l'auteur des ouvrages : *Au Coeur de la Vie, Présent d'Orient, La force de la douceur, L'éveil du sixième sens.*
Co-traducteur de *l'Essence du Zen de Sekkei Harada*
Fondateur de l'Aï-Dôï, du Véki Yoga,
du Fonds Être Occident-Orient.
Analyste de situations de travail (IPRP),
formateur, concepteur de logiciels,
d'équipements de prévention individuelle.
Père de famille, son enseignement
s'applique au concret de notre société.

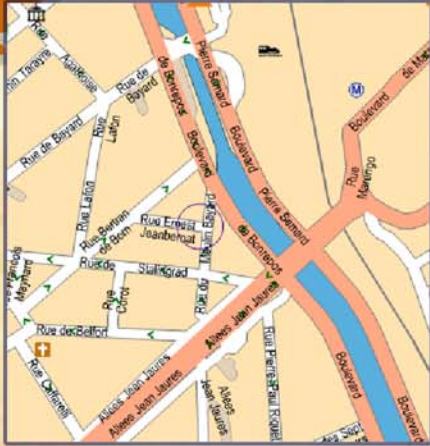
PARTICIPATION AUX FRAIS : 10 €

Dôjô le dragon vert

Association 'CPMP'

9, rue Ernest Jeanbernat
31000 Toulouse

M^o MARENGO/SNCF OU JEAN JAURÉS



Tél : 06 25 99 68 16

contact-toulouse@zenvekidjo.com

Site : toulouse.zenvekidjo.com

zenvekidjo

dirigeant du Temple de la Paix Infinie,
Centre Zen des Pyrénées,
64290 Lasseube.



Moine Monto de Patsou,

« Au fond du coeur de chacun,
La Paix et la Connaissance attendent
Que la conscience allée au corps vivant
S'ouvre, décide et marche dans l'humilité
Sur le chemin rocaillieux,
Escarpé et épineux
Qui nettoie l'ego illusoire :
Cause des souffrances.
Pas à pas, l'être s'assouplira,
Il se videra de ses limites
Et deviendra roseau, simple et sincère.
Alors dans le Silence,
Vacuité et Lumière
Lui donneront sa véritable identité
D'Amour Eternel
Qui s'exprimera joyeusement
Comme la Liberté de l'oiseau dans le vaste ciel
Et celle du poisson dans l'eau. »

le 31 mai 2011
à 19h

Bouddhisme Zen Vékidjo

Soirée
Connaissance de soi
par l'expérimentation

Dôjô le dragon vert
Toulouse

Pratique hebdomadaire du Zen Véko :
mardi de 18h30 à 19h30 et lundi 10h à 12h.

- Quelques éléments de la pratique du Zen Vékidjo :
- * l'attention,
 - * la présence à soi et à son environnement,
 - * l'éveil des six sens,
 - * l'étude de la respiration,
 - * le développement de la conscience du corps
et du schéma corporel : sixième sens,
* l'observation du processus mental et
de ses incidences sur le corps,
 - * la relaxation active,
 - * l'apprentissage de la juste position,
 - * la verticalité en position assise ou debout,
 - * la conscience de l'instant,
 - * etc.