



Cet atelier est ouvert à toutes et tous, que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une pratique régulière.

La méditation se pratique de trois manières :

- . méditation assise, ou zazen, lors de séances de 20 à 25 minutes,
- . marche méditative dans la nature environnante,
- . méditation dans l'action, aussi appelée samu, par exemple avec du jardinage simple.

Sous ces trois formes, la méditation se pratique en silence. C'est un des ingrédients essentiels de cet atelier, que nous respectons durant toute la matinée, puis de nouveau dès la fin de l'après-midi.

Pour favoriser la méditation, deux sessions de 20 à 30 minutes sont proposées, une le matin et une l'après-midi, afin de préparer le corps, sans condition physique particulière requise.

A qui s'adresse cet atelier ?

Il s'adresse à toutes et à tous, sans condition d'âge ou autre. Méditer peut répondre à un besoin de se retrouver, à une démarche spirituelle ou à bien d'autres motivations qui vous sont personnelles. Les raisons de votre participation vous appartiennent, nous vous apportons le cadre.

Pourquoi parle-t-on de méditation « dans l'esprit du zen » ?

La méditation proposée lors de ces journées est directement inspirée du zen japonais. Il s'agit en cela d'une méditation sans objet, c'est-à-dire sans prière, mantra ou image. Venue du

bouddhisme zen, notre pratique est non-confessionnelle. Elle prend sa source dans le zen, tout en s'adaptant à la fois à une autre culture et à notre époque.

Comment se déroule une journée ?

Chaque journée débute à 8h, avec une séance de réveil corporel, suivie de deux méditations assises de 25 minutes. Nous prenons ensuite un petit-déjeuner en silence puis partons marcher, toujours en silence.

De retour, nous proposons des lectures en lien avec le thème de cette année « Être présent » et en résonance avec l'enseignement de Bernard Durel qui a conduit nos ateliers pendant 15 ans. Après ce moment de réflexion et d'enseignement, nous méditons de nouveau pendant une heure avant un déjeuner où le silence prend fin et où la parole se libère.

De 14h à 17h, vous avez un temps libre pour vous reposer sur place, aller vous baigner ou découvrir la région. Nous nous retrouvons ensuite pour un temps d'échange, quelques exercices physiques de souplesse et d'attention, et de nouveau deux sessions de méditation assise.

Le dîner est ensuite en silence. Pour celles et ceux qui le souhaitent, nous concluons la journée par deux sessions de méditation. Selon le calendrier culturel, une proposition de film, de conférence ou de concert peut faire partie du programme.



Quelles sont les règles à suivre ?

Votre présence à chaque méditation n'est pas obligatoire, vous pouvez avoir un moment de fatigue par exemple. Les seules règles importantes durant cet atelier sont de respecter les plages de silence et de vous engager pour les 5 jours de l'atelier, en participant aux repas.

Que faut-il prévoir ?

Pour la méditation, il vous est conseillé d'apporter des vêtements amples et chauds,, ainsi que des chaussures d'intérieur. Si vous pratiquez déjà, venez avec votre coussin ou votre banc de méditation. Si vous n'avez jamais pratiqué, nous vous conseillerons.

Pour la marche, une bonne paire de chaussures et un vêtement imperméable est toujours utile.

Pour le jardinage, une paire de gants et si vous en avez, un sécateur ou autre outil de votre choix.

Enfin, vous pouvez apporter des livres, articles ou références en lien avec la thématique de l'atelier.

Où se loger ?

Vous pouvez être en chambre d'hôte à la Demeure des Tilleuls ([cliquer ici](#)) ou au Relais des Primeurs ([cliquer ici](#)) d'où on peut venir à pied. Il y a aussi un gîte à Penzé, à 3 kilomètres, avec des nuitées de 15 à 20 € ([cliquer ici](#)). Vous pouvez aussi planter votre tente dans le jardin, garer votre van à côté de la maison ou regarder les offres sur Airbnb, Greengo et autres propositions hôtelières.

Quelques mots sur Bernard Durel.

Cet atelier s'inscrit dans la continuité de la pratique et de l'enseignement reçus de Bernard Durel, qui a conduit pendant 15 ans les ateliers à Castelmen. Ingénieur de formation et dominicain, élève de Karlfried Dürckheim, Bernard a découvert le zen et l'écologie profonde dans les années 1970. Il nourrit ce rapprochement entre des traditions et des mystiques orientales et occidentales.

Pour aller plus loin ;

"Entre le coussin et l'autel" [Cliquer ici](#)

"Le nuage de l'inconnnaissance : une mystique pour notre temps", Albin Michel [Cliquer ici](#)

"Vers la source intérieure", [Cliquer ici](#)

Arrivée et départ.

Si vous venez pour la première fois ou si vous n'habitez pas à proximité, prévoyez d'être là le lundi 13 juillet à 18h pour une présentation de l'atelier, suivie d'un dîner léger. Les séances de méditation débuteront le mardi 14 juillet à 8h. Pour celles et ceux qui rejoignent l'atelier par le train, les conduites depuis et vers la gare sont prises en charge par les organisateurs. L'atelier se terminera le samedi 18 juillet à 19h, suivi d'un dîner en commun.

Gare la plus proche : Morlaix,

Par la route : 60 km de Brest, 540 km de Paris

Conditions et réservation

Le tarif pour ces 5 journées est de 185 € incluant l'ensemble des repas.

Le coût ne doit pas être un obstacle, merci de nous contacter si ce tarif est trop élevé.

Les réservations se font uniquement par l'envoi d'un virement bancaire de 80 € avant le 30 avril à l'attention de l'association Castelmen.

CCM CARANTEC TAULÉ

RIB 15589 29756 01602794240 36

IBAN FR76 1558 9297 5601 6027 9424 036

BIC CMBRFR2BARK

Contact et informations

Erwan de Kerautem

erwan@mediawen.com

Tél : 06 60 58 27 59

