

# Séminaire de Zen en Provence

## « Faire de la clarté et se revitaliser »

Du samedi 16 juillet (18:00 h)  
au samedi 23 juillet 2022 (09:00 h)  
pour jeunes gens entre 18 et 25 ans



**Faire de la clarté et de l'ordre et se revitaliser.** Le silence vous permet de vous éloigner encore plus de la vie quotidienne. Dans ce lieu de force, loin de la civilisation et en pleine nature, vous vous retrouvez plus facilement. Ce séminaire d'une semaine vous offre la possibilité de vivre comme vous le souhaitez, sans pression ni attentes sociales. Tout comme dans la méditation, nous voulons façonner la vie de tous les jours de cette semaine, apprendre le « Wu wei » dans la synchronicité de la vie, la sage inaction dans le sens de la création, et en même temps expérimenter et intérioriser un nouveau flux universel.

### Berdine

La maison est idéalement située sur une colline dans la belle Provence. Il y a 9 lits disponibles pour des nuitées dans la maison, d'autres hébergements pour la nuit sont disponibles dans votre propre petit camping-car ou dans une tente. Nous avons une très belle chapelle et une salle de séminaire pour les ateliers. Et bien sûr un terrain spacieux (9 hectares) et isolé pour que nous puissions faire beaucoup de choses à l'extérieur.

Pratiquer la pleine conscience, la philosophie zen et la conversation zen, en vivant en groupe, vont vous apporter la clarté et l'ordre et vous permettre de vous revitaliser. Ce séminaire offre à chacun un accès à la méditation et à la philosophie zen.

**Contenu :** Enseignement sur la méditation et la philosophie zen. Pratique de la méditation zen le matin, le midi et le soir. Temps de silence. Conversation zen en groupe (Mondo) et possibilités d'entretiens individuels. Temps d'être et temps pour soi-même. Une excursion (à la mer). Possibilité aussi de randonnées au départ de la maison et d'une initiation à l'apiculture et/ou à la confection de fromage de chèvre.

### Groupe ciblé :

Pour jeunes gens entre 18 et 25 ans, intéressés, curieux

### Organisation :

Nous préparons les repas ensemble et nous mangeons ce que nous aimons. Nous aidons à mettre la table et à faire la vaisselle.

### Instructions :

Possibilité de covoiturage (sur demande payant) ou individuellement. Un fichier de covoiturage est créé par Françoise (0032 476/26.45.89). Arrivé en train ou en avion jusqu'à Nice. Puis en taxi ou en bus jusqu'au village. Nous assurons la dernière partie du trajet avec notre voiture jusqu'à la propriété de Berdine.

### Berdine

Chemin de Berdine, F-06610 Le Broc  
(40 km au nord-ouest de Nice).

La maison Berdine, au milieu de la nature provençale, est meublée simplement, sans électricité, et avec un poêle à bois dans le salon et une cuisinière à gaz dans la cuisine.

Il offre liberté et créativité.

L'énergie solaire et la permaculture \* sont des sujets qui nous concernent ici.

\* Permaculture signifie créer le paradis

**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagoge HFS  
Prof. de Zen / Coach /  
Thérapeute en  
Traumatologie

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
+ 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li

# Séminaire de Zen en Provence

## « Faire de la clarté et se revitaliser »

Du samedi 16 juillet (18:00 h)  
au samedi 23 juillet 2022 (09:00 h)  
pour jeunes gens entre 18 et 25 ans



### Animation :

Patrick R. Afchain  
Professeur zen / coach / thérapeute en traumatologie  
Un ou plusieurs assistants aident au bon déroulement du séminaire.

### Frais :

à partir de CHF 111.- selon vos moyens, frais de pension compris.  
Non inclus : les repas pendant l'excursion, l'argent de poche et le voyage au Broc.  
Une assurance accident est à la charge des participants.

### Apportez avec vous :

Un petit banc ou un coussin de méditation (si disponible), literie ou sac de couchage, serviettes, lampe frontale et tout ce dont vous avez besoin pour votre bien-être. Une liste de matériel sera envoyée après l'inscription.

### Vêtements :

Pendant le séminaire vous pouvez vous habiller comme vous le voulez et vous sentez bien. Ici vous avez enfin la possibilité de mettre des vêtements extraordinaires, tout est le bienvenu.

### Infos et Inscription :

Patrick R. Afchain, info@zen.li et +41 79 333 28 61 ou Françoise Lahure +32 476 26 45 89  
Inscription avant le dimanche 3 juillet 2022 par e-mail avec le mot clé "Séminaire Zen 07.22" à info@zen.li ou sur notre site Internet [www.zen.li](http://www.zen.li).  
L'inscription par e-mail est toujours juridiquement contraignante.  
Après votre inscription, vous recevrez une facture pour le montant minimum qui doit être payé immédiatement. Le dépôt est considéré comme une inscription définitive.

Le séminaire commence le samedi à 18 h et se poursuit jusqu'au samedi à 9 h.

Le séminaire se déroule sans fumer, sans drogue et sans alcool.

Il va sans dire que tous les participants s'engagent à nettoyer et à ranger au début, pendant et à la fin du séminaire.

Ce séminaire est bien plus que des vacances, c'est surtout une expérience personnelle et intensive qui permet de se remettre en question grâce à des entretiens individuels et des partages en groupe.

C'est un séminaire qui se vit dans l'acceptation, la tolérance, le respect et la pleine conscience.

« Chaque être humain est unique et a de bonnes raisons pour son comportement. »  
Koan von Patrick R. Afchain



**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagoge HFS  
Prof. de Zen / Coach /  
Thérapeute en  
Traumatologie

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
[www.zen.li](http://www.zen.li)