

## Été 2017— Séances de méditation Chan—niveau intermédiaire

Ces séances présenteront la pratique de la méditation d'une façon compréhensible. Nous allons réviser les deux exercices de préparation à la méditation, les sept points de la posture assise correcte, les huit formes de la méditation en mouvement et les méthodes essentielles de méditation en vue d'harmoniser votre corps, votre esprit et votre respiration. Par l'enseignement de la relaxation, de la méditation debout, de la méditation assise, de la méditation en mouvement et de la méditation en mangeant, vous apprendrez à détendre le corps et l'esprit, à clarifier vos pensées dispersées et à obtenir la force intérieure et la paix. En appliquant ces mêmes techniques et attitudes dans votre vie quotidienne, vous serez mieux à même de gérer des personnes ou des situations difficiles, de soulager les tensions du travail et de la vie, et de cultiver le calme et la joie dans votre vie.

Pour s'inscrire aux séances, session été 2017, les candidats peuvent s'inscrire directement sur notre site [www.luxchine.org](http://www.luxchine.org) ou demander à [luxchine@pt.lu](mailto:luxchine@pt.lu) la fiche d'inscription. Dans ce dernier cas il faut renvoyer cette fiche soit par e-mail à [luxchine@pt.lu](mailto:luxchine@pt.lu), soit par courrier à l'adresse de notre secrétariat: 21 Batzent—L-8551 Noerdange. L'inscription ne sera valable que dans la mesure où il y a suffisamment d'inscriptions respectivement suffisamment de places disponibles. Passé le 17 juillet 2017, date de clôture des inscriptions, l'ACCL dressera une liste des participants. Les candidats figurant sur cette liste recevront le 18 juillet 2017 par e-mail une confirmation de leur inscription. Les candidats non admis seront aussi informés le 18 juillet 2017 par e-mail. **Ces séances sont gratuites, mais si vous voulez nous soutenir vous pouvez faire un don. Une boîte sera mise à cet effet à l'entrée de la salle. Un grand merci d'avance.**

Les séances auront lieu dans les locaux de l'Université de Luxembourg, 162a, avenue de la Faïencerie à Luxembourg-Ville, aux dates suivantes :

les 22 et 29 juillet, les 5 et 19 août 2017 (en chinois) de 13h30—15h00

les 22 et 29 juillet, les 5 et 19 août 2017 (en français) de 15h30—17h00

### INFORMATIONS pratiques:

- Une tenue vestimentaire ample et souple est recommandée (pas de jeans, pas de short, pas de jupe, pas de leggings ou collants, pas de robe)
- Pas de vêtements sans manches
- Ne pas utiliser de parfum, d'eau de cologne, d'eau de toilette ou d'after-shave
- Veuillez ne pas mettre de bijoux ou de boucles d'oreilles
- Pour ne pas incommoder les autres pratiquants, veillez à la propreté de votre corps et de vos pieds (La méditation se pratique sans chaussettes)

**Pensez à bien éteindre vos cellulaires/gsm !!! pendant la séance, y compris le « vibrate », si possible, éteindre complètement.**



Entrée au campus de l'Université de Luxembourg, 162a, avenue de la Faïencerie, Luxembourg - Limpertsberg



### Fiche d'inscription au séances d'été 2017 de méditation Chan—niveau intermédiaire

**Cochez ce qui convient**

les 22 et 29 juillet, les 5 et 19 août 2017 (en chinois) de 13h30—15h00 (4 séances)

les 22 et 29 juillet, les 5 et 19 août 2017 (en français) de 15h30—17h00 (4 séances)

Titre: Mme  Melle  Mons.

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Nationalité: \_\_\_\_\_ Date naissance: \_\_\_\_\_

Lieu de naissance : \_\_\_\_\_ Pays de naissance : \_\_\_\_\_

Rue et numéro : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Fiche à renvoyer avant le 17 juillet 2017, soit par inscription sur le site [www.luxchine.org](http://www.luxchine.org), e-mail à l'adresse [luxchine@pt.lu](mailto:luxchine@pt.lu), ou par courrier postal à l'adresse du secrétariat de l'ACCL a.s.b.l. — 21 Batzent — L-8551 Noerdange