

## ATELIER D'INTÉRIORISATION

# Pensées de Zundel

*Une phrase de Maurice Zundel  
me touche : je l'écris...  
...elle sera offerte à un visiteur.*

**Les lundis de 9h à 10h**

**du 28 oct. au 2 déc. 2024**



Chaque participant cherche, dans les livres de Maurice Zundel mis à disposition, une phrase qui l'interpelle, puis l'écrit sur une flamme cartonnée... Toutes ces flammes seront distribuées afin que les personnes de passage repartent avec un message lumineux...

**Information : Véronique Perceval / 079 361 99 36**





# ATELIER MÉDITATION ZEN

*animé par André Scheibler et Yves Saillen*

*« Le silence est Quelqu'un que l'on regarde, en qui l'on vit, Quelqu'un que l'on respire et dont la présence suscite continuellement l'émerveillement et le respect. »*

**Maurice Zundel**

Zazen, méditation assise, est Voie du silence. Elle propose une pratique qui permet à tout être humain qui s'y engagerait avec ferveur d'expérimenter une rencontre avec sa nature essentielle, inhérente à tout. En particulier, elle s'harmonise parfaitement avec un cheminement proposé par une mystique chrétienne.

Nous portons des habits amples de couleur unie et plutôt sombre, cela favorise l'harmonie du groupe et son partage du silence.

André Scheibler (A.S), auteur de «Paroles d'Eveil», pratique le zen rinzai depuis plus de 40 ans. Il est habilité à le transmettre par plusieurs maîtres.

Yves Saillen (Y.S) pratique zazen depuis 40 ans, a reçu l'autorisation d'enseigner de Niklaus Brantschen s.j., maître zen, et enseigne dans le cadre de l'école Via Integralis.

**Les jeudis  
d'août à décembre  
de 17h30 à 19h :**

**22 + 29 août (Y.S)**

**5 + 12 + 19 sept. (Y.S)  
26 sept. (A.S)**

**3 + 10 + 31 oct. (A.S)**

**7 +21 nov. (Y.S)  
14 + 28 nov. (A.S)**

**5 + 19 déc.(A.S)  
12 déc. (Y.S)**



**Information : [andre.scheibler1@sunrise.ch](mailto:andre.scheibler1@sunrise.ch) / [sailen-jordi@bluewin.ch](mailto:sailen-jordi@bluewin.ch)**

ESPACE MAURICE ZUNDEL | Bd de Grancy 19, 1006 Lausanne | [www.espacemauricezundel.ch](http://www.espacemauricezundel.ch) | [emz@cath-vd.ch](mailto:emz@cath-vd.ch)



# ATELIER D'INITIATION AU **QI GONG**

*animé par Marcela de Meuron*

*Dans le calme, on atteint l'état du non-agir  
pour tout faire...*

*Dans l'état du calme profond,  
dans la joie du vide et du non-avoir,  
alors l'énergie véritable se produit...*

*Huang Di Nei Jing*



Entrer dans des mouvements lents,  
simples et accessibles à toutes et à tous :  
goûtez au plaisir du Qi-Gong,  
pratique ancestrale chinoise.

Marcela de Meuron pratique le Qi Gong depuis 10 ans.  
Elle est élève de Véronique Terrier.



**Les lundis**

**12h15 - 12h45**

**du 23 sept.  
au 9 déc. 2024**  
(hormis les vacances  
d'automne)



**Information et inscription : [jean-daniel.loye@cath-vd.ch](mailto:jean-daniel.loye@cath-vd.ch)**



Espace Maurice Zundel  
Lausanne

# ATELIER DE PRATIQUE DE



*animé par Isabelle Daulte*

« Notre corps a une vocation spirituelle,  
il a une vocation divine. »

**Maurice Zundel**

Le sens premier du mot yoga signifie “ relier”. Pratiquer le yoga permet d’unir les différentes parties du Soi (corps, mental, esprit) et de se relier aux autres, à Plus-Haut que soi, au Divin. S’inscrivant dans la lignée de T.K.V. Desikachar, cet enseignement aborde l’élève là où il-elle se trouve. Il s’agit d’un yoga qui s’adapte à la personne et non l’inverse. Il ne nécessite aucune expérience préalable, s’adresse à l’être dans sa totalité, et est compatible avec toute conviction religieuse. C’est une approche qui prépare à l’assise en silence, à la méditation et à la prière.

**Les lundis**

**Souffle  
Spiritus  
Postures  
Son  
Méditation**

17h30 - 19h00

**du 9 sept.  
au 16 déc. 2024**  
(hormis les vacances  
d’automne)

Isabelle Daulte est enseignante de yoga  
(fédération Yoga Suisse et Union européenne de Yoga UeY)  
et accompagnante psycho-spirituelle (AASPIR).



**Information et inscription : Isabelle Daulte / 079 261 27 55**

ESPACE MAURICE ZUNDEL | Bd de Grancy 19, 1006 Lausanne | [www.espacemauricezundel.ch](http://www.espacemauricezundel.ch) | [emz@cath-vd.ch](mailto:emz@cath-vd.ch)