

Méditation Zen

Au-delà des violences, cultiver la paix.

Semaine animée par Bernard Durel,
moine dominicain
Manoir de Castelmen, Taulé, Finistère nord
Du 17 au 23 juillet 2016

Cette semaine de méditation dans l'esprit du zen comportera 3 à 4 heures d'assise par jour. Elle est ouverte à tous, tant aux débutants qu'à celles et ceux qui ont déjà une certaine pratique de la méditation.

Bernard Durel, moine dominicain formé au zen, conduira les séances. Il proposera également un enseignement sur le thème « Au-delà des violences, cultiver la paix », des temps d'échange collectifs et des entretiens individuels à celles et ceux qui le souhaitent.

Les participants seront accueillis à Castelmen, manoir breton au nord du Finistère, et dans la maison attenante de Ty Laouen.

BERNARD DUREL : après des études d'ingénieur, il rejoint l'ordre dominicain qui l'envoie en Suède. De 1971 à 2011, il passe une partie de l'année en Scandinavie. C'est là qu'il rencontre le zen et l'écologie profonde, ce qui le conduit en Inde, au Rwanda, en Europe Centrale et au Japon. Elève de Karlfried Dürckheim, il approfondit aussi le chemin des mystiques occidentaux, médiévaux et contemporains. Il conduira cette semaine de méditation.

A lire : « entre le coussin et l'autel » [Cliquer ici](#)

Vidéos sur YouTube : [Cliquer ici](#)

"Le nuage de l'inconnaissance : une mystique pour notre temps", Albin Michel

PROGRAMME : s'adressant à tous, cette semaine de méditation débutera chaque jour aux environs de 8h. Les séances de méditation assise alterneront avec des présentations, des marches méditatives, des échanges ainsi que



des temps de méditation en action : jardinage, désherbage, préparation des repas. La moitié de la journée se déroulera en silence, y compris certains repas.

La journée sera partagée en deux temps de méditation, l'un dans la matinée, l'autre en fin d'après-midi. Entre ces deux sessions, vous aurez la possibilité soit de découvrir les environs et la région, soit d'approfondir votre pratique ou les échanges avec Bernard Durel lors d'entretiens individuels.

HEBERGEMENT : les participants seront hébergés à Ty Laouen, ancienne ferme attenante au manoir. La maison dispose de 5 chambres et de 3 douches : une chambre avec lit double, deux chambres avec deux lits simples et 2 chambres individuelles, pour une capacité maximale d'hébergement de 8 personnes. Les draps sont fournis. Les participants viennent avec leurs serviettes. Les sessions de méditation se dérouleront dans une longère rénovée en 2011. La semaine est ouverte aux participants ayant un hébergement à proximité, à condition d'assister à l'ensemble des sessions.

Présentation de Ty Laouen : [Cliquer ici](#)

REPAS : les repas seront pris en commun sur place. Certains se dérouleront en silence. L'intendance sera prise en charge par les organisateurs. Les participants seront sollicités dans la préparation des repas dans le cadre d'une pratique méditative. Une attention particulière sera accordée au choix de produits locaux et biologiques.



LOISIRS : afin de vous permettre de profiter également de la région, les sessions de méditation seront en matinée et en fin d'après-midi. Vous pourrez ainsi découvrir une région réputée pour la beauté de sa côte, notamment la Baie de Morlaix. Promenades, baignades, visites patrimoniales : les organisateurs vous conseilleront sur les différentes possibilités qu'offre le Finistère Nord. Une sortie sera proposée en fonction du calendrier culturel.

ARRIVEE ET DEPART : l'arrivée est à prévoir le dimanche 17 juillet à partir de 15h. Une séance de présentation est proposée à 18h, suivie d'un repas léger. Les séances de méditation débuteront le lundi 18 juillet à 8h. Les personnes hébergées à Ty Laouen devront libérer leur chambre le samedi 11 juillet à 9h. Pour celles et ceux qui rejoignent l'atelier par le train, des conduites à la gare seront prises en charge par les organisateurs.

Gare la plus proche : Morlaix,

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

A PREVOIR : chaque participant est invité à apporter son coussin ou banc de méditation (quelques-uns sont disponibles sur place) ainsi que des chaussures d'intérieur, des vêtements amples et chauds, si besoin une couverture d'appoint. Pour les séances de jardinage et les marches méditatives, prévoir une paire de gants de jardinage, une paire de chaussures résistante, un vêtement de pluie (tout peut arriver) et si vous le souhaitez quelques outils, sécateur ou autre. Les personnes hébergées à Ty Laouen sont priées d'apporter leur linge de toilette.





CONDITIONS & RESERVATIONS :

Les tarifs pour ces 5 journées sont de :

200 € sans hébergement

350 € avec hébergement partagé

400 € en chambre individuelle

Ces tarifs incluent les repas ainsi qu'une participation de 15 € par jour et par personne à l'attention de Bernard Durel.

Le coût ne doit pas être un obstacle, nous contacter si besoin. Réservations uniquement par l'envoi d'un virement bancaire de 60 € avant le 15 mai à l'attention de l'association Castelmen.

Association Castelmen

CCM CARANTEC TAULE

RIB 15589 29756 01602794240 36

IBAN FR76 1558 9297 5601 6027 9424 036

BIC CMBFR2BARK



CONTACT, INFORMATIONS :

Erwan de Kerautem

Association Castelmen

F-29670 Taulé

erwan@mediawen.com

Tél : 06 60 58 27 59