



# Méditation Bouddhiste Akshobhya

avec Shen Zhengyu  
du 15 au 18 juillet 2021  
à Cessenon sur Orb (Hérault)

**Horaires :** 9h30-12h30 / 13h30-16h30 (15h30 le 18 juillet)

**Lieu :** 1010 chemin du moulin neuf  
34460 cessenon sur Orb, France

**Tarif :** 1 jour - 80 € / 2 j - 150 € / 3 j - 220 € / 4 j - 280 €  
(inclus thé, café, livret électronique de 36 pages)

**S'inscrire** pour faciliter l'organisation

**Renseignements et inscriptions :**

**Mail :** [escobar.francoise@gmail.com](mailto:escobar.francoise@gmail.com)

**Tél :** 06 22 06 61 00

**En ligne :** [associationtaichichuan34@gmail.com](mailto:associationtaichichuan34@gmail.com)

Vous pouvez méditer pour toutes sortes de raisons, se détendre, se calmer, être dans l'ici et maintenant, en bonne santé physique et mentale, développer des capacités latentes, spirituelles .....

La méditation bouddhiste, quelle que soit la voie suivie, conduit à un développement spirituel individuel placé au service de son prochain. Elle améliore la qualité de vie quotidienne, la vôtre ainsi que celle de l'autre. Vous trouvez l'harmonie en vous et, en tant que choix conscient, vous apportez cette harmonie en dehors de vous.

Le chemin vers le développement spirituel commence dans votre propre corps. La posture, la respiration, les sons et le flux d'énergie deviennent des éléments de méditation. Apaiser et purifier le mental, trouver le calme et la paix intérieure est la base nécessaire pour le développement.

Dans un corps sain réside un esprit sain qui est prêt à expérimenter et comprendre sa nature spirituelle.

Nous vivons une période particulière de changement, nous sommes confrontés aux évènements extérieurs, à nos propres peurs et émotions, et tout cela contribue à augmenter l'état de stress.

Dans cette session, Shen Zhengyu nous propose de voir dans cette période de changement une opportunité pour grandir, continuer à se développer et, pour ne pas être perdu, se trouver soi-même.

Il mettra l'accent sur le développement du dantian médian relié à l'émotion, à l'ouverture du coeur, pour réécrire le programme et développer des fréquences plus hautes. On chantera, partagera et développera le mantra qui apaise la peur et les émotions liées à la maladie. Le stress fatigue le corps, beaucoup de personnes se retrouvent avec un corps épuisé par le stress, les émotions que ce soit la peur, la colère, la souffrance... Le chemin de l'apaisement du corps émotionnel et de la vitalisation du dantian médian est nécessaire pour retrouver l'énergie.



Shen Zhengyu (Xinjiang ° 21-04-1965) est le fils de Dr. Shen Hongxun et Dr. Xia Tingyu. Il est le fondateur de Taiji Center vzw et de ShenBUQI® International. En plus des cours hebdomadaires de Taijiquan en Belgique, Shen Zhengyu donne des cours de Taiji Nanpai, de méditation, de Qi-Daoyin, de Taijiwuxigong et de ShenBuqi® en Belgique, en France, en Italie, aux Pays-Bas et en Norvège.

