

# Découvrir son silence intérieur

## Conférence/rencontre avec Kankyo

# Samedi 21 avril 2018



Au Dojo Zen de Paris

175 rue de Tolbiac

Paris 13<sup>e</sup>

À 14 h 30

## Prêts pour l'aventure du silence ?

Pour certaines personnes le silence fait peur, pour d'autres c'est le trésor ultime. Dans toutes les traditions spirituelles ou philosophies, étudier le silence est un chemin de sagesse.

Lors de cette conférence, la nonne bouddhiste Kankyo vous proposera quelques pistes pour apprivoiser le silence. Silence des yeux, de la bouche ou du corps, silence des gestes, de la nature ou des monastères : avec différents exemples et exercices, tirés du quotidien, vous pourrez expérimenter le silence et repartir, paisibles, avec dans votre poche quelques pépites de sérénité.

**La conférence sera suivie d'un échange avec le public puis d'une séance de dédicaces.**

**Kankyo Tannier**, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'auteur du livre « Ma cure de silence », ouvrage déjà traduit en 13 langues. Elle a résidé pendant 15 ans dans un monastère des Vosges du Nord et partage son temps entre l'écriture, les conférences et l'enseignement de la méditation zen.

**Découvrez le blog de Kankyo (en 3 langues) : [www.dailyzen.fr](http://www.dailyzen.fr) : chroniques, vidéos, MP3 de méditation.**

*Participation : 10 €*

*Prix étudiant, chômeur et pratiquant du DZP ayant la carte mensuelle : 5 €*