

Atelier
**« Voix, méditation en action
 et chant des mantras »**
Samedi 19 janvier 2019
avec
**Kankyo, nonne bouddhiste
 de la tradition zen**



Un chemin fait d'humour, de poésie et de fous rires partagés : pour une vie spirituelle moderne, et surtout pleine de vie !

*

Kankyo Tannier est nonne bouddhiste de tradition zen. Elle a vécu pendant près de 15 ans dans un monastère zen dans lequel elle a été ordonnée nonne en 2002. En 2008, elle a effectué une retraite traditionnelle au Japon afin d'approfondir sa pratique de la méditation. Depuis 2016, elle partage son temps entre le monastère et une vie plus à solitaire près d'une forêt... sans compter une activité intense de conférences, stages et enseignements pour le grand public.

Mais, c'est au plus près des arbres et des animaux qu'elle s'adonne à la méditation et à l'écriture – Ma cure de silence paraît en 2017 aux éditions First, suivi de À la recherche du temps présent en 2018 chez le même éditeur. Kankyo propose un chemin spirituel moderne et plein de vie, complètement en phase avec la société actuelle. Elle anime le blog www.dailyzen.fr avec des vidéos, podcast et articles humoristiques... pour une spiritualité du quotidien !

A DECOUVRIR quelques ressources en ligne

- la blog de Kankyo www.dailyzen.fr
- une conférence TEDx au Palais de la Musique « Les yeux grands ouverts sur le moment présent » https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=h0eq0u57FNM
- la chaine youtube https://www.youtube.com/channel/UCTviv_j-gUK8JsTnG-QS_rw?view_as=subscriber

Il est impératif de vous inscrire au plus tard 10 jours avant le weekend. L'envoi du chèque rend l'inscription effective. Le chèque reste acquis en cas de désistement non motivé 7 jours avant le weekend.

Association Surya

<http://surya.blog4ever.com/> suryashram@gmail.com

Samedi 19 janvier 2019 de 13h à 17h

Prévoyez des vêtements confortables et un petit coussin pour la méditation

Lieu : Centre Sportif du Bon Pasteur, Salle de Danse 6, blvd Jean Sébastien Bach 67000 Strasbourg

Tarif : 35€ (réduit 20€)



Inscription :

Nom.....

Prénom.....

Portable

E-mail.....

Adresse

Enseignant de yoga: Oui Non Age :

J'ai eu l'information de ce weekend par.....

Quelque chose que vous souhaitez que l'on sache...

Je m'inscris au stage animé par Kankyo Tannier
 Le 19 janvier 2019 à Strasbourg

Je joins un chèque de 35 € à l'ordre de l'Association
Surya, 4 rue Aubry et Rau, 67000 Strasbourg.

Fait àLe

Signature :

Comment se recentrer et découvrir son silence intérieur ?
 Comment apprivoiser sa voix et mieux se connaître ?
 Comment pratiquer la méditation au cœur de chaque journée, et instiller au quotidien des bulles de spiritualité ?

Au cours de cet atelier, un travail de la voix, de la posture et de la respiration pour le chant sera proposé. L'occasion de découvrir pour chacun des ressources insoupçonnées et de commencer à libérer la voix. Ce travail vocal est particulièrement destiné aux débutants, accessible à tous !

Egalement dans l'après-midi différentes de pratiques de « méditation en action » très très efficace pour se recentrer, se recentrer et vivre au cœur de la sérénité.