

PRIX DU STAGE

Enseignement : 40 € X 2 jours : **80 €**

Hébergement + pension complète: **70 €**

Montant total à payer : **150 €**

Comment s'y rendre ?

Assise : 29 rue Guesnier, St Gervais ,
Près de Magny en Vexin, à environ 60 kms de Paris
Départ groupé de Paris possible.

- soit prendre l'autoroute A15 puis la N14 (direction Rouen), sortir à Saint Gervais (après Magny-en-Vexin).
- soit prendre l'autoroute A13, sortir aux Mureaux, puis tourner à droite vers Meulan et suivre la direction de Cergy jusqu'à la N14, prendre alors la direction de Rouen (N14) et sortir à Saint Gervais.

Le Centre Assise se trouve le long de la rue centrale, en face de l'église.

**Le stage débutera le samedi 20 février tôt le matin.
Prévoir d'arriver le vendredi soir.**

Il est possible de ne participer qu'à la journée du samedi ou du dimanche

ANIMATION PAR

Jean-Yves Le Texier, enseignant d'Aïkido depuis vingt ans, suit la voie du Zen Rinzaï avec Eizan Roshi, de la lignée de Hakuin. Il développe son enseignement sur le Silence à la lumière de Me Eckhart et de Sri Ramana Maharshi.

Il préside l'Association Le Son du Silence.

Coordination corps-esprit:

Quelques exercices simples issus de la tradition chevaleresque japonaise , destinés à permettre le retour au « centre », pratiqués seuls ou à deux, dans des rythmes divers.

Voie relationnelle

Par le travail avec les rythmes et les sons, les exercices au sabre d'Aïki visent à nous rétablir dans une « relation juste » à l'Autre, comme reflet de notre propre rééquilibrage intérieur.

Travail commun au jardin

Comment travailler sans utiliser la volonté individuelle, en écoutant le « souffle » dans la présence à soi.

INFORMATIONS

Ce stage est basé sur la découverte de soi même à travers des enseignements oraux, des exercices de respiration et de mise en relation à l'aide du Sabre, et la méditation silencieuse.

Il n'est pas réservé aux experts d'arts martiaux, mais est ouvert à l'éternel débutant, celui ou celle qui se prédispose à écouter.

Le logement à Assise est en chambre individuelle.

**Week-end du
5-6 Novembre 2011**

au Centre Assise

Voie d'Aïki



le son du silence

2 RUE DES LAMPES
92190 MEUDON
06 22 40 42 89
www.lesondusilence.com

Bulletin d'inscription

NOM :
Prénom :
Société :
Profession :
Adresse :
.....
.....
Code postal:
Ville.....
Téléphone :
Portable :
e-mail :

Renseignement et inscription auprès de :

JY Le Texier : 06 22 40 42 89

Merci de libeller vos chèques à l'ordre de l'Association
Le Son du Silence

et de le donner en début de stage avec le bulletin
d'inscription

***Les informations vous concernant sont à l'usage
exclusif de notre association.**

Programme indicatif

Chaque matin :

6h30-7h méditation (facultative)

7h00- 7h30 respiration

7h30- 8h00 méditation

Samedi 5 Novembre

8h Petit déjeuner

8h30 Introduction au travail
du Sabre :
Etablir la relation avec son
partenaire

10h15 : Jardinage dans l'esprit du Zen

11h30 : Chi Qong
Pratique des sons

12h30 : Déjeuner et Sieste

15h00 : Aïki Taïso

16h30 : Thé / Enseignement/ Partage

18h00 : Temps personnel

19h00 : Dîner

20h00 : Temps libre

21h00 : Méditation du soir

21h30



Dimanche 6 Novembre

8h Petit déjeuner

8h30 Sabre et sons :
Faire sortir le son;
Etre un par le rythme

10h15 : Jardinage dans l'esprit du Zen

11h30 : Chi Qong
Pratique des sons

12h30 : Déjeuner et Sieste

14h30 : Aïki Taïso

15h30 : Partage

16h30 : Fin du stage