L'Association Méditation Zen et Pleine Conscience

présente

Zen

et pleine conscience

à Lourmarin

De 18h30 à 20h : Dates à vérifier sur le site **(arriver au moins 10mn en avance)**

Amener :

- Un tapis de sol
- Un coussin de méditation si vous en avez un

Tarif : 10€ **Renseignements et inscription : 06 52 54 93 92**

Notre intervenant : François Dufresne

Docteur en médecine, acupuncteur et médecin du sport.
Il s'est ouvert à la méditation et à la tradition Zen il y a plus de 20 ans selon l'enseignement de Taisen Deshimaru.
De nombreuses et précieuses rencontres professionnelles et personnelles avec l'Asie, notamment en Inde avec Chandra Swami Udasin ou Ramesh S. Balsekar, l'ont amené progressivement à vouloir partager sa quête de sens. L'arrivée avec Jon Kabat Zinn de la pratique de la pleine conscience dans le domaine médical en a été le déclencheur.

Pour accéder à Lourmarin :

En venant du nord :

Quitter l'autoroute A7 à Senas -Prendre la Nationale 7 en direction d'Aix-en-Provence – Avant Mallemort → D23E et D32 jusqu'à Merindol - D973 jusqu'à Lauris - Rejoindre Lourmarin.

En venant du sud :

Dépasser Aix-en-Provence et prendre la direction de Sisteron - Sortir de l'autoroute à Pertuis - Prendre la direction de Cavaillon - Passer Villelaure et Cadenet - Rejoindre Lourmarin.