

Comme vous le savez peut-être, la journée d'enseignements et de méditation avec Dat Phan Angevin initialement prévue le 22 mars, a été reportée au 7 juin en raison de la situation sanitaire. Il est fort probable que cette journée ne puisse s'organiser.

Sachant que nous sommes nombreux à éprouver des difficultés, et c'est bien normal, à vivre cette situation de confinement, de perte de libertés, d'inquiétudes sanitaire et financière, nous avons pensé que **deux matinées de méditation et enseignements avec Dat Phan** seraient plus que bienvenus, en remplacement de la journée du 7 juin.

Deux matinées plutôt qu'une journée entière nous permettront de ne pas passer trop de temps devant un écran et ainsi de pouvoir profiter de l'autre partie de la journée pour intégrer les enseignements, mais aussi de bouger et s'aérer.

Ces matinées seront organisées en **visioconférence** avec l'application Zoom dont l'utilisation est gratuite en tant que participants.

Cette technologie permet de suivre l'intervenant depuis votre ordinateur, ainsi que de voir et échanger avec les autres participants comme dans une salle de méditation virtuelle. Cette technologie permet également d'organiser des échanges en sous-groupes.

Ces deux matinées seront organisées les **26/4** et **3/5** de 9h30 à 12h30.

Vous avez la possibilité de participer à une ou aux deux matinées. Le coût d'une matinée est de **30€**.

Votre participation est conditionnée à votre inscription. Pour ce faire Il suffit de répondre à ce mail en indiquant votre choix. Nous vous confirmerons par retour de mail votre inscription et numéro de compte sur lequel vous pourrez verser votre participation.

Chaque matinée réunira maximum **30 personnes** afin de favoriser les échanges en plénière et sous-groupes. Les inscriptions seront enregistrées par ordre chronologique.

Voici le thème des deux matinées : **Respire, tu es vivant !**

Veuillez trouver ci-dessous le programme détaillé des 2 matinées.

Le programme détaillé:

Pratique et commentaire sur l'**Anapansati Sutra**, la respiration consciente, **le plus ancien texte sur la pleine conscience du Bouddha**.

Dimanche, 26 avril

09h30 - 10h00 : Présentation du module et des participants

10h00 - 11h00 : Méditation guidée, enseignements d'anapanasati; 1ère partie - Pleine conscience du souffle et du corps

11h00 - 11h15 : Échanges

11h15 - 11h30 : pause

11h30 - 12h30 : Méditation guidée, enseignements d'anapanasati; 2ème partie - Pleine conscience des émotions

Dimanche, 3 mai

09h30 - 10h00 : Présentation de module et des participants

10h00 - 11h00 : Méditation guidée, enseignements d'anapanasati; 3ème partie - Pleine conscience des perceptions

11h00 - 11h15 : Échanges

11h15 - 11h30 : pause

11h30 - 12h30 : Méditation guidée, enseignements d'anapanasati; 4ème partie - Pleine conscience de la conscience