



## Rencontre avec Jacques Castermane

Week-end du 9-10 octobre 2010

### « Comment peut-on être Zen ? »

Durant ce week-end, Jacques Castermane nous proposera un chemin d'expérience et d'exercices qui nous conduira à une nouvelle écoute du silence, ainsi qu'à un retour à la simplicité, notion devenant tellement rare dans notre monde contemporain. Il proposera un chemin alternant exercices, méditation et questions-réponses, ayant pour but de mener à la connaissance du fonctionnement de notre propre esprit et de notre propre corps. Le stage est ouvert à tous, débutants comme pratiquants confirmés de toute voie de connaissance de Soi.

Kinésithérapeute, pratiquant l'aïkido, le tir à l'arc et le karaté, Jacques Castermane rencontre Karlfried Graf Dürckheim, surnommé « le sage de la Forêt noire » en 1967. Il devient son plus proche élève et suivra son enseignement durant plus de 20 ans (1967-1988). Depuis 1981, il anime une école de méditation dans la Drôme : le centre Dürckheim. Il y transmet, dans l'esprit de son maître, les principes d'une méditation zen hors religiosité et doctrines bouddhistes. Il a publié plusieurs livres, dont « Le Centre de l'Etre », aux éditions Albin Michel et « La Sagesse exercée » aux éditions de la Table Ronde. Son dernier livre « Comment peut-on être Zen ? » vient de paraître aux éditions le Relié.

Accueil des participants le samedi matin avec possibilité d'arriver dès le vendredi soir. Le programme définitif sera communiqué par Jacques Castermane en début du stage.

Horaire indicatif de l'enseignement:

Samedi	
8h30-9h15	Accueil des participants
9h30-11h45	Enseignement
12h00-13h15	Dîner
15h00-18h00	Enseignement
19h00-20h15	Souper
20h30-21h30	Enseignement

Dimanche	
7h45-8h45	Petit déjeuner
9h30-12h00	Enseignement
12h15-13h30	Dîner
14h00-16h00	Enseignement
16h00-16h15	Fin du stage

Et aussi....

### Conférence de Jacques Castermane

#### « Comment peut-on être Zen ? »

Vendredi 8 octobre à 20h

Lieu : Crêt-Bérard, 1070 Puidoux, Salle 45, entrée : 10 CHF

#### Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy  
info @ transverse.ch, +41 24 426 08 88

## Modalités pratiques

**Date:** Week-end du 9-10 octobre 2010

**Lieu:** La Pelouse, Centre d'accueil et de formation, Route de Chiètres, 1880 Bex (VD). Le lieu est non fumeur et les animaux ne sont pas admis. [www.lapelouse.ch](http://www.lapelouse.ch)

**Prix de l'enseignement:**

240 CHF (Membres Transverse: 200 CHF) y compris location de la salle.  
 Paiement sur CCP: 17-685753-6  
 (IBAN CH32 0900 0000 1768 5753 6,  
 BIC POFICHBEXXX,  
 Dénomination: Transverse, 1405 Pomy, Suisse)

**Matériel nécessaire:** vêtements amples, chaussettes ou souliers d'intérieur, couverture, petit coussin ou banc pour méditation, tapis de sol, vêtements d'extérieur adaptés. Matériel pour prendre des notes.

**Hébergement en pension complète:**

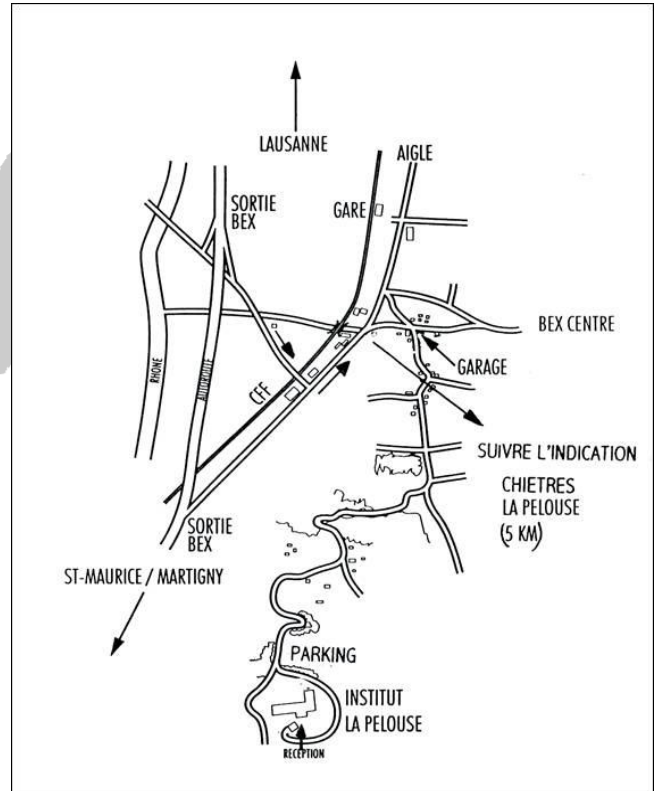
Arrivée samedi matin:  
 Chambres à 1 lit: 114 CHF  
 Chambre à 2 lits: 97 CHF par personne  
 Arrivée vendredi soir (souper à 19h !):  
 Chambre à 1 lit: 188 CHF  
 Chambre à 2 lits: 154 CHF par personne

Le paiement de la pension se fait sur place. Douche et WC dans la chambre. La literie est fournie. Repas végétariens sur demande.

Si vous souhaitez arriver le vendredi soir, contactez-nous.

Tous les prix s'entendent en francs suisses et toutes taxes comprises.

L'inscription est définitive après paiement du prix de l'enseignement, En cas d'annulation moins de 8 jours avant le début du stage une participation forfaitaire de 100 CHF est retenue.



Ce stage est organisé par l'association **Transverse - Spiritualité & Arts internes**.

« **Transverse** » **Spiritualité & Arts internes** a vu le jour en mai 2007. Un de ses buts est d'établir des liens entre pratiquants de différentes écoles et courants pour permettre le dialogue et enrichir les pratiques. **Transverse** est une association à but non lucratif et non religieuse. Site internet: [www.transverse.ch](http://www.transverse.ch)

**Renseignements & Inscriptions :**

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy  
 info @ transverse.ch, +41 24 426 08 88