

# Zen-meditatie en wandelen in Frankrijk

Leaudelure organiseert een 4-daagse van wandelen en zen-meditatie in Frankrijk (Haute-Provence nabij Sisteron).

De meditatie gebeurt in de traditie van de Maha-Karuna C'han, geïnspireerd door Ton Lathouwers. Maha Karuna Ch'an is een informele en fundamenteel open sangha van leken, die zich op individuele basis en binnen een individueel traject wijden aan de zenweg en de integratie daarvan in hun leven.

## Programma

Meditatie: Vier periodes zazen verspreid over de dag : telkens 2x 30' met tien minuten loopmeditatie.

Wandelen: Een korte wandeling in de ochtend, een langere in de namiddag. Voor deze wandelingen is geen speciale conditie vereist. Het tempo is traag en de moeilijkheidsgraad voor iedereen haalbaar.

***De stilte wordt gedurende de vier dagen in acht genomen.  
(uitgezonderd de avond van aankomst en vertrek)***

## Verblijf

Centrum Leaudelure (2-persoonskamer). Ligging: Lange (Haute-Provence) zie website.

Alternatieven voor wie zeker 1 persoonskamer wenst: Chambre d'hôte op 2 km. van het centrum Leaudelure (meerkost + beschikken over eigen wagen).

## Data

26-31 december 2009. Aankomst op 26 december 's avonds. Mogelijkheid tot verlenging en samen vieren van Oudejaaraavond.

## Maaltijden

De maaltijden worden bereid in beurtrol, een activiteit die deel uitmaakt van de zenbeoefening.

## Verplaatsing

Auto: makkelijk te bereiken op 1 dag vanuit België of Nederland

Trein: TGV tot Aix-en-Provence of Marseille, aansluiting naar Sisteron.(voordelige tarieven indien lang op voorhand besteld)

Taxistop

## Prijs

150,00 EUR (verblijf en maaltijden).

Supplement indien 1-pers. kamer in chambre d'hôte.

Supplement voor Oudejaarsavond.

## Info

[www.Leaudelure.be](http://www.Leaudelure.be)

OF [www.mahakarunachan.be](http://www.mahakarunachan.be)

OF [www.mahakarunachan.nl](http://www.mahakarunachan.nl)

Voor meer inlichtingen

bel Gert Roscam op 09 / 373 75 94.

