

Méditation ZEN

tous les jeudis de 20h30 à 21h45



A FLÉE (5KM DE CHÂTEAU DU LOIR)
au Moulin de Vaux à Flée
(sur GPS, « le Petit Vau »)
(à 1,2kms de Flée, à gauche, en direction du Port Gautier)

4 euros la séance
(La 1ère séance est gratuite)

+ 15 euros d'adhésion à l'association Hamsa

Prévoir une tenue confortable

Renseignements auprès de Gilles Poulain
tel : 06 76 77 17 60
mail:moulindevaux@wanadoo.fr

avec Gilles Poulain

Gilles Poulain pratique le zen depuis 30 ans et a rencontré de nombreux maîtres de différentes écoles. Il a suivi l'enseignement de Jacques Brosse et a organisé ses retraites au Moulin de Vaux pendant une douzaine d'années. Gilles Poulain suit actuellement l'enseignement d'Ama Samy et propose un enseignement laïc non dogmatique mais cependant fondé sur les acquis des traditions bouddhistes et taoïstes de la Chine, du Japon et de l'Inde.

Deux week-end de méditation sont organisés chaque année au moment des équinoxes.