



Journées de pratique animées par Jacques Castermane

Samedi 25 et dimanche 26 novembre 2017 – P A R I S

Quand tu marches, contente-toi de marcher !

Quand tu t'assieds, contente-toi d'être assis !

Par-dessus tout, ne t'agite pas.

Au cours de ces deux journées nous allons transférer cette instruction dans l'action. C'est notre manière de marcher, notre manière d'être assis, qui est la source du calme intérieur. Il ne s'agit pas d'essayer d'être calme en marchant ou en étant assis. Ce qui serait encore une tentative opérée par le *mental* qui est le domaine de l'agitation, le domaine des soucis, le domaine de l'inquiétude, le domaine du stress.

Ce que Graf Durckheim nous propose est de passer du *mental* au *vital* en prenant au sérieux le *corps que nous sommes (Leib)*, domaine du calme intérieur, domaine du silence intérieur.

Nous allons explorer ce qu'on appelle Hara lorsqu'on est assis, lorsqu'on est debout, lorsqu'on marche.

Voici ce que me disait Graf Durckheim lorsque nous exercions le Hara dans la marche : « *C'est abominable de voir combien peu de gens savent marcher ! Regardez une personne qui marche et vous pouvez voir toutes les manières d'être dans la crispation ou dans l'avachissement. Peu de gens sont conscient du corps que l'homme est. J'utilise cette expression : —la noblesse de la marche—. Ce n'est pas une question qui concerne le rang social, la beauté ou la mode. Il s'agit du rapport que l'homme a avec sa propre essence, sa nature essentielle. Être assis, être debout, marcher, en rapport avec les intentions de notre être essentiel, est juste ou faux !* »

Ces journées sont ouvertes aux personnes qui débutent la pratique, tout comme à celles qui souhaitent l'approfondir et la renouveler. **Vous pouvez participer à une journée ou aux deux journées.** Faire part de votre décision à l'inscription.

Horaire de chaque journée 09h30 – 12h00 et 14h00 – 17h00

Frais de participation 95 € la journée, 180 € les deux jours.

Afin de confirmer votre **inscription**, envoyez par courrier (adresse : « Centre Durckheim – 26270 Mirmande ») le montant de votre participation, **chèque à l'ordre de « Jacques Castermane »**. Règlement en deux chèques possible.

Les places étant limitées, les inscriptions se font par ordre de réception des courriers.

L'encaissement du chèque fait office de confirmation.

Date limite de réception des inscriptions : 6 novembre

Lieu Le Dojo situé 15, rue Auguste Gervais à Issy-les-Moulineaux.

Accès à 300 mètres de la station de métro *Mairie d'Issy* (terminus ligne 12).

Usage du Dojo mettre des chaussettes pour travailler sur la moquette du *Dojo*.