

A close-up photograph of a green tree branch with several leaves, positioned in the upper left corner of the page.

# ZEN EN FORÊT

Ce programme propose des séances  
de Zazen en collaboration  
avec le Temple Zen Ryumonji  
ainsi que des soins au spa.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



Le Zazen, la méditation assise est la pratique grâce à laquelle le Bouddha s'est éveillé, il y a 2 600 ans. Elle constitue le cœur du zen, avec une attention précise portée à la posture, à la respiration et à l'apparition-disparition des pensées.

La pratique régulière du Zazen permet en premier lieu d'apaiser, de clarifier l'esprit et de créer une véritable stabilité de l'être au milieu des tourments de l'existence. Le secret du Zen consiste à s'asseoir, simplement, sans but ni esprit de profit, dans une posture de grande concentration.

Cette retraite de Méditation Zen et de bien-être est aussi bien adaptée aux débutants qu'aux expérimentés.

**FORFAIT 'ZEN EN FORÊT' 7 NUITS  
à partir de 1 838 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie  
de chambre choisie. Nous consulter.**

#### **Ce programme comprend**

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness.
- 1 journée complète d'immersion au monastère Zen Ryumonji (le samedi, de 6h00 à 20h30)
- 1 séance d'initiation à la méditation Zen le dimanche à 10h à La Clairière
- 5 séances de Zazen au monastère (les lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi à 18h15)
- 3 soins du corps relaxants de 60 minutes
- 10% de réduction sur les soins supplémentaires (hors forfait)

#### *informations*

#### **PROGRAMME 'ZEN EN FORÊT'**

\* Prévoir des vêtements souples de couleur noire ou sombre ou un kimono, des chaussures de marche, une veste imperméable

#### **la clairière**

BIO & SPA HOTEL  
63 route d'Ingwiller  
67290 La Petite Pierre  
Alsace - France  
Tél. +33 (0)3 88 71 75 00  
Fax. +33 (0)3 88 70 41 05  
info@la-clairiere.com

**la-clairiere.com**



**Pour plus d'information voir nos conditions générales de vente.**