



« Arigato Zen »

Méditation par la voix et bols de cristal

Les 28 et 29 octobre à Bruxelles, le 2 novembre à Versailles et le 3 novembre à Paris se tiendront plusieurs séances d'ARIGATO ZEN menées par Soho MACHIDA, moine Zen venant d'Hiroshima (Japon).

Aujourd'hui âgé de 64 ans, Soho MACHIDA a vécu dans sa jeunesse au contact des religions bouddhiste, shinto et chrétienne, avant d'entrer à 12 ans dans un monastère bouddhiste (Kyoto) où il vécut plus de 20 ans. Il a ensuite vécu aux Etats-Unis où il devint Docteur en Philosophie et enseignant à l'Université de Princeton. Il enseigna ensuite à Singapour avant de revenir au Japon où il est aujourd'hui Professeur agrégé à l'Université d'Hiroshima. Il a alors écrit plus de 40 livres (japonais, coréen, anglais) et participé à de nombreuses émissions de télévision et de radio.

C'est donc fort de son expérience multiculturelle et de ses connaissances que **Soho MACHIDA a développé ARIGATO ZEN, forme de méditation par la voix accessible à tous**, quelles que soient ses croyances ou sensibilités. ARIGATO ZEN remporte un succès considérable au Japon et se développe à Singapour, Hawaï, Taïwan et maintenant en France.

Les séances se déroulent en 3 parties :

- 1) Soho Machida explique les principes de la méditation par la voix.
- 2) Méditation : Soho Machida nous guide dans chaque phase d'Arigato Zen.
- 3) Echange avec les participants.

Basée sur la prononciation des syllabes du mot Arigato (prononcer « aligato ») qui veut dire « merci » en Japonais, la **méditation permet une prise de conscience du lien corps-esprit faisant ressortir le positif de toute chose**. Les vertus d'ARIGATO ZEN permettent à chacun de mieux gérer son quotidien et son stress. La vibration créée par les voix des participants est renforcée par les sons des **bols de cristal que joue Chisato SAKAI**, assistante de Soho Machida, amenant chacun des participants à ressentir l'effet physique et mental d'ARIGATO ZEN.



Pour pratiquer ARIGATO ZEN et en ressentir les bienfaits, il n'est donc nul besoin d'adhérer à un courant de pensée ou de croyance particulière, mais juste d'avoir un esprit ouvert. Il n'y a pas non plus d'aptitude physique particulière à avoir, car ARIGATO ZEN peut se pratiquer aussi bien assis sur une chaise que sur un coussin, la seule recommandation étant de se tenir le dos bien droit et de respirer selon une méthode naturelle qu'explique clairement Soho Machida.

- **Mardi 28 octobre 2014, de 10h à 13h, séance en japonais, de 19h à 22h, séance en anglais.**
 - Bruxelles (Rue de Spa Lieu : 46 rue de Spa, 1000 Bruxelles, www.46ruedespa.Eu/)
- **Mercredi 29 octobre 2014, de 10h à 13h, séance en japonais, de 19h à 22h, séance en anglais**
 - Bruxelles (Rue de Spa Lieu : 46 rue de Spa, 1000 Bruxelles, www.46ruedespa.Eu/)
- **Dimanche 2 novembre 2014, de 15h à 18h, séance en anglais/français**
 - Versailles : Centre Frédéric Ozanam (24, rue du Maréchal Joffre 78000 Versailles, <http://centref-ozanam-catholique-yvelines.ccf.fr/>)
- **Lundi 3 novembre 2014, de 15h à 18h, séance en japonais**
 - Paris : FORUM 104 (104 rue de Vaugirard, Paris 6ème, <http://www.forum104.org/>)

Pour participer à l'une de ces séances, **il est recommandé de s'inscrire** en envoyant un mail à sohozen.fr@gmail.com (le nombre de places étant limité). **La participation aux frais est de 35 €.** Venir en tenue ample et décontractée.

Tout renseignement supplémentaire peut être obtenu par courriel (sohozen.fr@gmail.com) ou en consultant le site <http://sohozen.canalblog.com>, ainsi que par téléphone au 06 23 87 31 86.