

Sesshin de Lancieux 15-16 juin 2019

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni , la **sesshin** (retraite) est le coeur du zen.

Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive de la méditation zen (*zazen*), associée à des enseignements, des temps de questions-réponses avec le maître (*mondo*), des tâches effectuées pour la collectivité (*samu*) et de repas.

L'enseignement sera donné par Guy Mokuhô Mercier, moine zen, disciple de maître Taisen Deshimaru.

La sesshin dure un jour et demi. L'arrivée est prévue le vendredi 14 juin 2019 vers 18h, repas du soir à 20h. Début de la sesshin le samedi 15 au matin, départ le dimanche 16 juin vers 15h, après le repas.

Les frais de participation incluant l'hébergement s'élèvent à 90 € (tarif réduit sur demande).

Informations pratiques : pour *zazen*, apporter un *zafu* (coussin de méditation), si possible un *zafuton* (tapis de sol), une tenue ample et confortable (kimono ou jogging de couleur unie et sombre).
Merci de nous préciser si vous êtes débutant dans l'approche de la méditation.

Repas et couchage : Apporter un bol, des couverts, un linge pour les ranger et une petite serviette. Apporter duvet ou draps (pas de draps sur place), claquettes ou chaussons pour l'intérieur, vêtements et chaussures pour l'extérieur, serviette de toilette, lampe de poche, boules quies.

Lieu et accès : Centre Nautique Le Frémur, lieu dit « La Chambre », 22770 Lancieux.

Accès à Lancieux en voiture, ou en transport collectif (train jusqu'à St Malo, puis autocar ligne 14 direction « Saint Cast-le-Guildo »).

Inscriptions :

- Par courriel à : dojozenrance@gmail.com en reprenant tous les éléments ci-dessous dans votre mail.
- Ou par courrier postal en renvoyant le bulletin ci-dessous à : DZR, La Mitasse, 22100 Taden.
- Ou par téléphone : Jérôme, 07 69 87 36 81 (laisser vos nom, prénom, n° de tél, et date / heure d'arrivée).

-----Bulletin d'inscription-----

Sesshin de Lancieux 15-16 juin 2019

Nom Prénom :

Mail :

Dojo de (facultatif) :

Adresse :

Inscription pour toute la sesshin ? OUI / NON

Arrivée : vendredi soir ? OUI / NON Sinon l'arrivée s'effectuera :

Merci d'indiquer si vous êtes : Nonne / Moine Bodhisattava

Si vous n'avez jamais pratiqué, merci de le préciser ici :

Vous apporterez un gâteau pour partager lors des moments conviviaux : OUI / NON