

Sesshin de Lancieux 28 fév.-1^{er} mars 2020

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 deux jours et demi. **L'arrivée** est prévue le jeudi 27 février 2020 vers 18h, repas du soir à 20h. Début de la sesshin le vendredi 28 au matin, départ le dimanche 1^{er} mars vers 15h, après le repas.

Les frais de participation incluant l'hébergement s'élèvent à :

- 95 € tarif petit budget.
- 120 € tarif normal.
- 150 € tarif de soutien.

L'inscription samedi-dimanche est possible sur demande (70 € - 90 € - 110 €)

L'inscription sera effective à la réception d'un acompte de 20 €.

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.e 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 courrier postal en renvoyant le bulletin ci-dessous et le chèque d'acompte (20 €) à :
Dojo Zen de la Rance, La Mitasse, 22100 Taden.

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

Sesshin de Lancieux 27 fév.-1^{er} mars 2020

Nom Prénom :

Dojo de (facultatif) :

Mail :

Adresse :

Inscription pour toute la sesshin ? OUI / NON

Arrivée : jeudi 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 :

Pourrez-vous amener un gâteau pour partager lors des moments conviviaux ? OUI / NON