



# Nouvelles de la Falaise Verte

## Octobre 2020

*Malgré la situation sanitaire exceptionnelle que nous traversons, la Falaise Verte réussit à maintenir ses activités grâce à une attention soutenue aux précautions sanitaires : deux sesshins cet été ; deux stages de Kyudo ; la reprise des zazen kai en ville et les zazen et kyudo hebdomadaires au Centre.*

*Nous espérons que ces activités permettent à tous leurs participants de révéler leur nature profonde.*

### Sesshin de Rôhatsu 2020



**Sesshin de Rôhatsu : du samedi 28 novembre au samedi 5 octobre.**

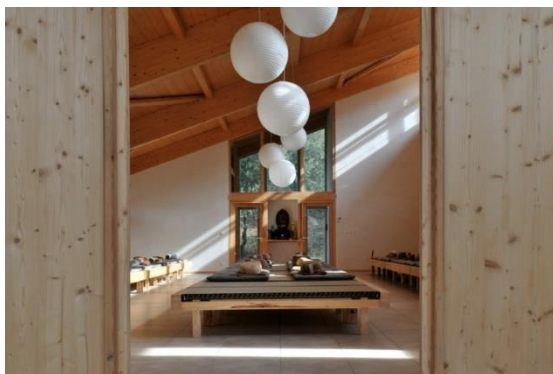
**Date limite d'inscription : dimanche 15 novembre**

*La sesshin de Rôhatsu est réservée aux personnes ayant déjà fait au moins une sesshin d'une semaine à la Falaise Verte et est soumise à l'approbation de Taishin Sômyo.*

Pas d'acompte pour la sesshin de Rôhatsu : votre inscription est validée à réception du règlement intégral avant la date limite d'inscription. **Participation : 420 €**

L'inscription se fait par contact direct par mail : [inscription Rôhatsu](#)

### Calendrier des Sesshin 2021

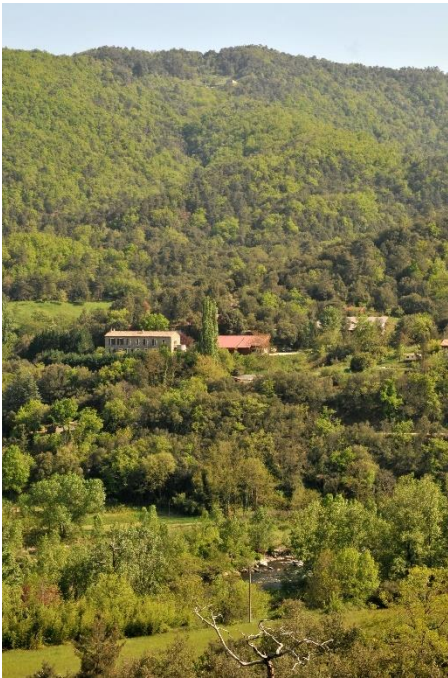


- **Grande Sesshin de février** : du samedi 13 au vendredi 19
- **Sesshin d'Avril** : du jeudi 1<sup>er</sup> au lundi 5
- **Sesshin de Juin** : du jeudi 10 au dimanche 13
- **Grande Sesshin de Juillet** : du samedi 17 au vendredi 23
- **Sesshin de septembre** : du jeudi 23 au dimanche 26

*L'arrivée a lieu l'après-midi du premier jour (avant 18h00), le départ après le repas de midi du dernier jour.*

*Suite à l'évolution du niveau de vie, le forfait quotidien est passé à 60€ par jour. Voir article en fin de newsletter.*

## Bénévoles à la Falaise Verte : venir aider et pratiquer au Centre



A l'approche de l'automne, la Falaise Verte organise la participation des bénévoles aux prochains stages.

Chaque année, la Falaise Verte accueille des stages de pratiques en lien avec le Zen (Shiatsu, Yoga etc...). **Lors de ces stages, nous faisons appel à des bénévoles** pour aider à la cuisine et aux nettoyages. Participation au zazen du matin et de l'après-midi, travail en silence et en concentration, permettent aux bénévoles de pratiquer le Zen en activité (Gyôzen en japonais).

**Si vous êtes intéressé(e), merci de nous le faire savoir au plus tôt.**

*La Falaise Verte ne demande pas de participation financière et fournit le gîte et le couvert, il suffit d'être à jour de cotisation. Deux séances de zazen par jour plus zazen libre possible, travail en cuisine et nettoyages pendant la journée.*

*Calendrier des stages ci-dessous. Si une date vous intéresse, merci de prendre contact dès que possible : [falaiseverte@orange.fr](mailto:falaiseverte@orange.fr). Vous pouvez bien sûr ne venir qu'une partie d'un stage, selon vos disponibilités.*

- Du vendredi 9 au dimanche 11 octobre : stage de Kyûdo
- Du lundi 12 au dimanche 18 octobre : Stage de Shiatsu
- Du jeudi 22 au dimanche 25 octobre : Stage de Qi Gong animé par Colin
- Du lundi 16 au dimanche 22 novembre : Stage de Shiatsu

## Qi Gong 2020/2021



**Stage d'octobre : du jeudi 22 au dimanche 25 octobre 2020.**

Les stages de Qi Gong à la Falaise Verte sont dirigés par Colin Manoha. Ils associent la pratique du Zazen et la pratique du **Wudao Qi Gong**. Le Wudao Qi Gong met l'accent sur la dimension interne et méditative de la pratique.

Renseignements : [www.qigongvalence.com](http://www.qigongvalence.com)

Inscriptions : [inspirmeditation@gmail.com](mailto:inspirmeditation@gmail.com)

*Hébergement en pension complète Falaise Verte : 165 € (+40 € en chambre individuelle). Frais enseignement : 180 €*

## Calendrier des stages de Kyûdô 2021



- **Stage d'hiver** : du samedi 20 au vendredi 26 février 2021
- **Stage d'été** : du samedi 3 au vendredi 9 juillet 2021

La pratique du Kyûdô à la Falaise Verte s'insère dans un programme global d'apprentissage de la Voie, qui comprend le tir à l'arc, mais aussi le Zazen et le *samu*. Ouvert à toutes et à tous, débutants ou confirmés, de tout âge, matériel prêté aux débutants.

A compter du stage d'hiver 2021, les stages de Kyûdô seront codirigés par Taïkan Jyoji et **François Cavalier, Renshi 5<sup>ème</sup> Dan**. Après être venu à la Falaise Verte pour pratiquer le Zen, François y a débuté le Kyûdô et fait maintenant partie des Renshi français. Il a un rôle actif au Dôjô Étoile à Paris. Il fait aussi partie du conseil d'administration de la Falaise Verte.

Incription : [falaiseverte@orange.fr](mailto:falaiseverte@orange.fr)

- **Stage d'initiation** : du samedi 8 au vendredi 14 août 2021 (dates à confirmer)

Ce stage annuel est dirigé par les enseignants haut-gradés du Comité National de Kyûdô. Il est destiné aux débutants (ou pratiquants de moins d'un an) et tout spécialement conçu pour leur permettre un apprentissage technique rapide et efficace.

Renseignements : [falaiseverte@orange.fr](mailto:falaiseverte@orange.fr)

Inscription : [www.kyudo.fr](http://www.kyudo.fr)

## Voie du Thé 2021

Franck Armand anime les sessions de Voie du Thé à la Falaise Verte.



Les stages sont ouverts à toutes et à tous sans restriction de niveau ou d'âge etc.

Calendrier 2021

- Du vendredi 26 février au lundi 1<sup>er</sup> mars
- Du mercredi 19 au dimanche 23 mai
- Du mercredi 29 septembre au dimanche 3 octobre

*Pour plus d'informations, contacter directement Franck Armand : [franck.armand@mirokou.com](mailto:franck.armand@mirokou.com)*

## Activités hebdomadaires et mensuelles à la Falaise Verte

- **Zazen du mardi soir** : Zazen collectif de 19h30 à 20h45. Prévenir avant une première participation et prévoir d'arriver à 18h45. Assis sur son coussin à 19h25.

Pour les personnes qui ne peuvent exceptionnellement pas venir un mardi donné, il est désormais possible de **participer aux zazen du soir les autres jours de la semaine** avec les permanents du Centre de 19h30 à 21h00. Contacter le Centre la veille (ou au plus tard le matin même) pour avertir de votre venue. Ne prévoir de **ne venir qu'en cas de réponse positive du Centre**. La participation aux soirées de sesshin reste bien sûr aussi possible, sans contact préalable nécessaire.

- **Kyûdô du jeudi soir** : Tir à l'arc zen, de 19h00 à 20h45. Prévenir avant une première participation.
- **Samedis mensuels de Kyûdô : prochaines dates les samedis 3 octobre et 7 novembre 2020**  
Repas partagé, apporter un casse-croute. PAF : 10 € pour chauffage et cibles, gratuit pour les membres de soutien s'étant acquittés du forfait annuel de participation aux frais pour la pratique hebdomadaire.
- **Samedis mensuels de Qi Gong : prochaines dates les samedis 31 octobre et 14 novembre 2020**  
Zazen et Qi Gong de 09H00 à 12H00. Toutes les infos : [www.qigongvalence.com](http://www.qigongvalence.com)

## Zazenkaï à Paris, Lyon, Marseille, Visé, Aix les Bains

Le Centre de la Falaise Verte propose un zazen régulier dans plusieurs villes en France et en Belgique. L'occasion de maintenir sa pratique, de l'alimenter grâce à l'énergie du groupe, de partager zazen avec les autres.

	Horaires		Adresse
<b>Paris</b>	<b>Dimanche 19h00</b> (ouverture des portes à 18h30)	Mensuel	Dôjô Dans la cour, 173 rue du Faubourg Saint-Antoine 75011 Paris ; code du porche : 3157
<b>Lyon</b>	<b>Dimanche 09h55</b> (ouverture des portes à 09h15)	Mensuel	Dôjô Okinawa-Shaolin, 110 quai Pierre Scize 69005 Lyon (sonner à l'interphone)
<b>Marseille</b>	<b>Dimanche 09h55</b> (ouverture des portes à 09h30)	Mensuel ou bimensuel	Dôjô Iôkaï Shiatsu, 31 rue Saint-Saëns 13001 Marseille
<b>Visé</b>	<b>Lundi 19h30</b>	Hebdo	Rue des Récollets 20, 4600 Visé
	<b>Samedi 14H30</b>	Mensuel	
<b>Aix-les-Bains</b>	<b>Lundi 20h15</b> (ouverture des portes à 19h45)	Hebdo	Cabinet de Richard Cohen <i>L'arrêt-créations</i> Bât. Le Corsuet 40 route des Gorges de Sierraz 73100 Grésy sur Aix

Pour une première participation, prévenir et prévoir d'arriver à l'heure d'ouverture des portes. Toutes les informations sur le site web de la Falaise Verte : <http://falaiseverte.org/weekly-zazen/>

Après des travaux, le Dôjô de Visé reprendra le samedi 5 septembre pour « l'après-midi Falaise Verte » puis le lundi 7 septembre pour la pratique hebdomadaire.

A Aix-les-Bains, la reprise est prévue le lundi 14 septembre.

Dans les deux cas, merci de la Falaise Verte pour avoir confirmation des dates.

Dates 2020/2021 :

*Hebdomadaire*

<b>Belgique, Visé</b>	Tous les lundis de 19h30 à 20h30
<b>Aix-les-Bains</b>	Tous les lundis de 20h15 à 21h35

*Mensuel*

	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	Janv.	Fev.	Mars	Avril	Mai	Juin
<b>Paris</b>	6	11	15	20	17	7	14	11	9	6
<b>Lyon</b>	27	18	22	20	24	21	21	18	16	20
<b>Marseille</b>	27	18	22	20	24	28	7 & 21	11	9 & 23	6 & 20
<b>Visé</b>	<i>Tous les premiers samedis du mois</i>									

# Augmentation du forfait quotidien de participation aux frais pour l'hébergement en pension complète

Le cout des séjours à la Falaise Verte n'a pas évolué depuis 3 ans. Avant le confinement, lors de l'AG de février 2020, il a été voté une augmentation de la participation aux frais pour l'hébergement en pension complète ; le forfait quotidien passant de 55 € à 60 € en 2021.

Avec la crise du Covid-19, le nombre de participants à chaque évènement est fortement réduit (cap à 25 personnes présentes en même temps dans le Centre, au lieu de 50). En outre, le prix des aliments a fortement augmenté (environ + 20%).

Cependant, nous avons choisi de ne pas modifier l'augmentation prévue, tenant compte du fait que tout le monde fait des efforts dans cette période compliquée. Pour indication, la nouvelle participation aux frais s'élèvera à :

- Sesshin ou stage de 3 jours : 180 €
- Sesshin ou stage de 6 jours : 360 €

Les adhésions annuelles restent en revanche au même niveau.

Enfin, la participation aux frais annuelle pour les zazen du mardi et le Kyûdô 2021 du jeudi à la Falaise Verte, est exceptionnellement réduite à 35 € (au lieu de 50 €) pour tenir compte des mois de confinement de 2020 où ces pratiques n'ont pu avoir lieu.

## Contactez le Centre :

Centre Zen de la Falaise Verte 278 Chemin de la Riaille 07800 Saint Laurent du Pape

[falaiseverte@orange.fr](mailto:falaiseverte@orange.fr) 04 75 85 10 39