



## Centre Zen de la Falaise Verte

### Vieux Lyon Zazen-Kai

Méditation assise dans la tradition de l'école Rinzai du Bouddhisme Zen Japonais

#### LIEU

Studio des Capucins  
13 rue des Capucins 69001 Lyon  
Code de la porte : **6532**  
Métro A, Hôtel De Ville

#### DATES

##### **2021 :**

dim. 19 septembre  
dim. 24 octobre  
dim. 21 novembre  
dim. 19 décembre

##### **2022 :**

dim. 23 janvier  
~~dim. 20 février~~ >> **dim. 27 février**  
~~dim. 20 mars~~ >> **dim. 27 mars**  
dim. 24 avril  
dim. 22 mai  
dim. 19 juin  
dim. 03 juillet

#### HEURES

De 10:00 à 11:30

**Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au zazen sont priées d'être présentes à 09:30 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09:45. Il est inutile de se présenter au dôjô avant 09:30.**

#### CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le zazen est ouvert à tous.

## **DÉROULEMENT**

09:30	ouverture du dōjō
09:30~09:45	inscriptions et instructions pour les débutants
09:50~10:00	chant de sutra d'ouverture
10:00~11:25	zazen (3 assises de 25 mn entrecoupées d'une marche méditative)
11:20~11:25	sutra de clôture
11:30	fermeture du dōjō

## **PARTICIPATION AUX FRAIS**

La participation aux frais est de 10€ par séance.

## **TENUE**

Vêtements souples de couleur neutre.

## **COUSSINS**

Idéalement, apporter son tapis de sol (entre 60x60 cm et 80x80 cm, une couverture pliée fait l'affaire) et son coussin d'assise. Cependant, le dōjō met à disposition ses tapis et coussins pour les personnes n'en possédant pas. Les tabourets de méditation (position à genoux) peuvent être utilisés mais doivent être apportés individuellement. Le dōjō dispose de chaises pour les personnes ayant des problèmes de genou ou de hanche.

## **RECOMMANDATIONS**

- En arrivant, remplir la feuille d'inscription (à chaque participation) et régler la participation aux frais.
- Il est possible de quitter le dōjō entre deux assises, durant la marche méditative. Avertir le responsable avant le début du zazen.

## **CONTACT**

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

04 75 85 10 39

[www.falaiseverte.org](http://www.falaiseverte.org)