



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

2022 :

dim. 25 septembre
dim. 23 octobre
dim. 20 novembre
dim. 18 décembre

2023 :

dim. 22 janvier
dim. 26 février
dim. 26 mars
dim. 23 avril
dim. 21 mai
dim. 18 juin
dim. 02 juillet

HEURES

De 09h00 à 11h00

Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au zazen sont priées d'être présentes à 09h00 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09h20. Il est inutile de se présenter au dôjô avant 09h15.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le zazen est ouvert à tous.

DÉROULEMENT

09h00	ouverture du dōjō
09h00~09h25	instructions pour les débutants
09h30~09h35	chant de sutra d'ouverture
09h35~10h50	zazen (2 ou 3 assises entrecoupées d'une marche méditative)
10h50~10h55	sutra de clôture et sarei
11h00	fermeture du dōjō

PARTICIPATION AUX FRAIS

La participation aux frais est de 10€ par séance. La première séance est gratuite.

TENUE

Vêtements souples de couleur neutre.

COUSSINS

Il est possible d'apporter son tapis de sol (entre 60x60 cm et 80x80 cm, une couverture pliée fait l'affaire) et son coussin d'assise. Sinon, le dōjō met à disposition ses tapis et coussins. 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.

INSCRIPTION SUR FRAMADATE

- Merci de vous inscrire sur Framadate : <https://framadate.org/HFbsBgdzFJMWL3xu>
- Utilisation de Framadate :
 - entrer votre nom et la date choisie,
 - appuyer sur le bouton vert « Enregistrer » situé à droite.
- Modification ou ajout de date :
 - sur la ligne portant votre nom, cliquer sur le bouton figurant un crayon,
 - remonter légèrement vers le haut de l'écran,
 - modifier vos dates,
 - cliquez sur le bouton vert « Enregistrer ».
- **Attention !** : ne pas se tromper de ligne car vous modifierez les dates d'une autre personne !

CONTACT

falaiseverte@orange.fr

04 75 85 10 39

www.falaiseverte.org