



# Centre Zen de la Falaise Verte

*Hekiganzan Shôbôji, temple Bouddhiste Zen Rinzai*

## Zazen mensuel à Paris au *Dôjô Onkôdô*

### DATES

#### 2022 :

Jeudi 15 septembre  
Jeudi 29 septembre  
Jeudi 13 octobre  
Jeudi 27 octobre  
Jeudi 10 novembre  
Jeudi 24 novembre  
Jeudi 08 décembre  
Jeudi 22 décembre

#### 2023 :

Jeudi 05 janvier	Jeudi 19 janvier
Jeudi 02 février	Jeudi 16 février
Jeudi 09 mars	Jeudi 23 mars
Jeudi 13 avril	Jeudi 27 avril
Jeudi 11 mai	Jeudi 25 mai
Jeudi 15 juin	Jeudi 29 juin

### HEURES

De 18h30 à 20h00. Le dôjô ouvre à 18h00.

### DÉROULEMENT

- Ouverture du dôjô à 18h00
- Début du zazen à 18h30

*Les personnes venant pour la première fois sont priées d'être présentes dès l'ouverture du dôjô. Pour les autres, les portes ferment 10 mn avant le début du zazen.*

- Fin de la séance vers 20h00

## **LIEU**

Dôjô du Iôkai Shiatsu Paris  
98 Bd des Batignolles 75017 Paris  
Métro : Villiers, ligne 2 ou 3  
Web : <https://iokaishiatsuparis.fr>

## **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

Le zazen est ouvert à toutes et à tous.

## **PARTICIPATION AUX FRAIS**

La participation aux frais est de 5€ par séance.

## **TENUE**

Vêtements souples de couleur neutre.

## **COUSSINS**

Si possible, apporter son coussin.

Pour les personnes ne pouvant pas croiser les jambes, le dôjô dispose de quelques chaises.

## **RECOMMANDATIONS**

- En arrivant, remplir la feuille d'inscription (à chaque participation) et régler la participation aux frais.
- Il est possible de quitter le dôjô entre deux assises durant un kinhin (marche méditative entre deux assises). 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)