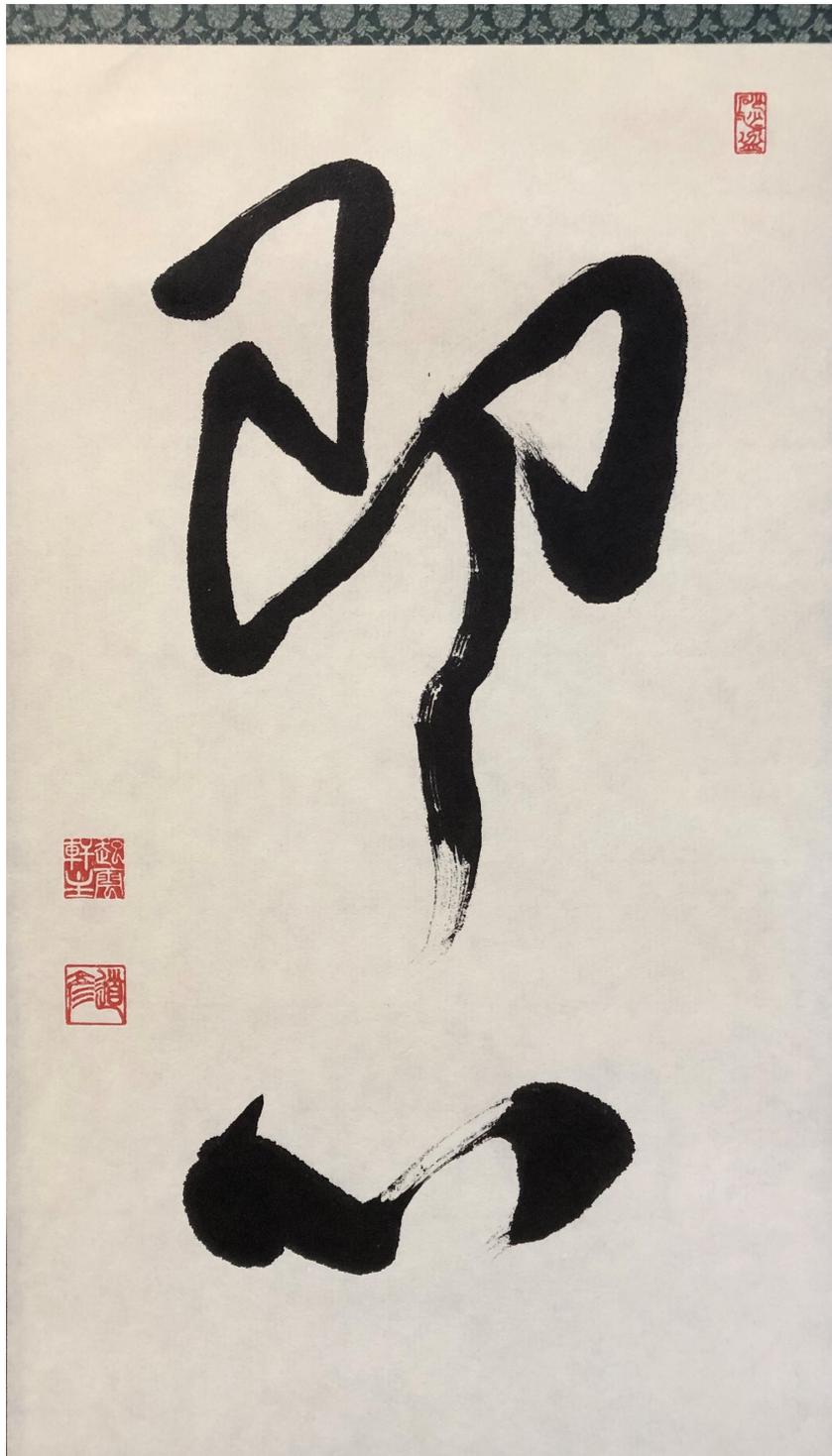


Newsletter de la Falaise Verte

Mars 2023



Soku Shin : l'esprit tel qu'il est
Calligraphie (magnifique) de *Yoshida Dôgen Rôshi*, monastère de *Zuigan-ji*

Le *kanji* "Soku" est intraduisible. Il peut signifier exact, précis, tel quel, etc. Il apparaît dans le *Hannya Shingyô* qui est récité le matin et avant les repas : *Shiki soku ze kû, kû soke ze shiki* (La matière est exactement le vide, le vide est exactement la matière). Commentant ce passage, mon maître zen à *Shôfuki-ji* (*Kimura Taihō Rôshi*) insistait toujours sur le fait que le mot le plus important de ce passage est "Soku".

Quelques nouvelles : nous accueillerons une classe de 3ème le 28 mars pour une journée d'initiation au zazen et à la culture japonaise.

Le weekend du 1er mai, ce sont 8 élèves d'un lycée agricole qui viendront à la Falaise Verte pour la mise en culture du potager. Enfin, je serai à Aix les Bains le dimanche 21 mai pour une initiation au zazen dans le cadre du festival "Matsuri" en collaboration avec le Bureau consulaire du Japon à Lyon.
Bonne fin d'hiver et début de printemps à toutes et à tous !
Taishin Sômyô

Sesshin de Samu



Du samedi 1er au mercredi 5 avril

Pour cette deuxième édition, nous prévoyons de faire de la lasure extérieure et un atelier couture, en plus des *samu* traditionnels de la Falaise Verte que vous connaissez bien : creuser des trous ! boucher des trous ! tronçonner et fendre du bois, etc.

Il y aura chant des sûtra et *zazen* le matin, *samu* dans la matinée puis l'après-midi et *zazen* en fin de journée (2 assises environ). Les repas seront bien sûr pris en silence.

La participation aux frais est réduite quasiment de moitié pour cette *sesshin*.

Il est possible de participer à la *sesshin* de *samu* puis de rester pour la *sesshin* de Pâques qui aura lieu dans la foulée.

Sesshin ouverte à toutes et à tous

Arrivée : sam. 1er avril dans l'après-midi

Départ : merc. 5 avril en début d'après midi

Participation aux frais : 145 € dont 100 € d'acompte à l'inscription

Inscription *Sesshin Samu*

Sesshin de Pâques



Du jeudi 06 au lundi 10 avril 2023

Sesshin dirigée par *Taishin Somyô*, ouverte à toutes et tous, même personnes débutantes complètes.

Arrivée : jeu. 06 avril dans l'après-midi

Départ : lundi 10 avril vers 13h00

Participation aux frais : 260 € dont 100 € d'acompte à l'inscription

Inscription au plus tard le 23 mars 2023

Inscription *Sesshin* de Pâques

Aides Bénévoles 2023 ***Appel urgent du 11 au 16 avril !!!***



Aide bénévole au Centre

A ce jour, nous n'avons pas de bénévoles pour le stage de Yoga du 11 au 16 avril. Merci de contacter le Centre si ce stage vous intéresse !

Venir comme bénévole lorsque le Centre reçoit un groupe permet de pratiquer *zazen* matin et après-midi et de se concentrer lors des *samu* de cuisine, rangements ou nettoyages. C'est une vraie *sesshin* avec moins d'heures de *zazen*.

Les journées sont bien remplies mais il y a une bonne pause en début d'après-midi ; et la soirée est libre.

Les circuits de vie des permanents et bénévoles sont complètement séparés

de ceux des stagiaires du groupe accueilli pour limiter les risques liés au Covid.

Il suffit d'être à jour de cotisation pour pouvoir venir comme bénévole. L'hébergement en pension complète est pris en charge par le Centre.

Mar. 11 au dim. 16 avril : Yoga

Jeu. 20 au dim. 23 avril : Kyûdô

Ven. 28 avril au lun. 1er mai : Qi Gong

Mer. 17 au lun. 22 mai : Taiji

Ven. 26 au lun. 29 mai : Kyûdô

Mer. 31 mai au lun. 5 juin : Chadô

Ven. 16 au dim. 18 juin : Kyûdô

Ven. 23 au dim. 25 juin : Kyûdô

Merci de prendre contact avec le Centre :

Je participe !

Il reste 5 places ! Sesshin de marche méditative à Amorgos, Grèce



Du jeudi 04 au vendredi 12 mai 2023

Nous avons déjà organisé en 2002 une semaine de marche méditative à **Amorgos**, une île des Cyclades en Grèce. Amorgos est une île privilégiée, qui ne contient pas d'aéroport aux énergies négatives. Elle reste donc protégée du « tourisme de consommation ».

L'auberge Pagali, où nous logerons, située dans le village de Langkada, possède une salle de méditation. Cela nous permettra de combiner les séances de *zazen* matin et soir, et les marches méditatives la journée sur les nombreux chemins âniers de l'île. Le logement se fera en chambres doubles ; quelques chambres individuelles sont disponibles.

Cette sesshin ne nécessite aucune expérience préalable du *zazen*, et est ouverte aux personnes fréquentant ou ayant fréquenté le centre, ainsi, bien sûr, qu'à leurs proches. La participation aux *zazen* et aux marches quotidiennes pourra être aménagée selon les aptitudes physiques de chacun et chacune ; en particulier pour les accompagnants qui sont, nous le répétons, méga-bienvenus.

A l'heure où nous écrivons, **il reste 5 places** pour cette sesshin, en chambre double. Merci de nous contacter et nous vous enverrons toutes les informations nécessaires.

Taïkan Jyoji

Voyage au Japon à l'automne 2023



Franck Armand, notre maître de thé qui organise 3 sessions par an à la Falaise Verte vous propose un voyage au Japon à l'automne 2023 : *Du 29 octobre au 12 novembre, je propose une plongée dans le Japon traditionnel pour découvrir le berceau de cette civilisation. Pendant 15 jours, nous découvrirons Asuka, Nara et les premiers temples bouddhistes, Uji, Kyoto, Kanazawa et les Alpes japonaises. Que vous soyez passionnés d'histoire, de jardins zen, d'artisanat, ou de mets délicats et gouteux,... ce programme est fait pour vous ! Ce voyage est conçu pour nous faire explorer toute la palette que propose le Japon, tout en prenant le temps de se poser dans des lieux magiques."*

Renseignements voyage Japon

Kyûdô : stage France Kyudo



Du vendredi 26 au lundi 29 mai

Stage de préparation aux passages de grades.
Renseignements sur Kyudo Gestion et inscription auprès de votre club.

Chadô : la Voie du Thé



Du mardi 30 mai au lundi 05 juin

La Voie du Thé (*Chanoyu*, *Chadô* ou *Sadô* en japonais) est un des trois piliers de la pratique à la Falaise Verte. Cette année encore, trois sessions sont prévues.

Les articles de Franck Armand, notre maître de Thé, paraissent régulièrement dans le bulletin annuel de la Falaise Verte. Ils donnent une idée de ce qu'est la Voie du Thé japonaise. Mais rien ne peut remplacer la pratique !

Vous pouvez consulter les articles d'introduction à la Voie du Thé de Franck Armand sur le [site web de la Falaise Verte](#).

Le matériel est prêté. Le nombre de personnes participantes est limité.

Dates 2023 :

mer. 31 mai au lun. 05 juin

mar. 03 au dim. 08 octobre

Renseignements Voie du Thé

Stage de Qi Gong



Du vendredi 28 avril au lundi 1er mai 2023

Colin Manoha animera 3 jours de Qi Gong au Dojo de la Falaise Verte.

Au programme : zazen et pratique du Qi Gong, mouvements de base, Qi Gong postural, ouverture des Dantian, circulation énergétique, retour à la nature et cuisine végétarienne bio.

Renseignements, conditions et inscription auprès de Colin Manoha :

Renseignements Qi Gong

Sesshin de Printemps



Du jeudi 08 au lundi 12 juin

Sesshin dirigée par *Taishin Somyô*, ouverte à toutes et tous, même personnes débutantes complètes.

Arrivée : jeu. 08 juin dans l'après-midi

Départ : lundi 12 juin vers 13h00

Participation aux frais : 260 € dont 100 € d'acompte à l'inscription

Inscription au plus tard le 25 mai 2023

Inscription *Sesshin* de Printemps

Kyûdô : rencontre de femmes



Du vendredi 16 au dimanche 18 juin

Arrivée possible le jeudi 15 juin au soir (apporter son dîner) ou tôt le matin du vendredi 16 pour une matinée consacrée à l'entretien du kimono.

Inscription auprès de votre club.

Kyûdô : stage CTKara



Du vendredi 23 au dimanche 25 juin

Sesshin dirigée par *Taishin Sômyô*, ouverte à toutes et tous, même personnes débutantes complètes.

Arrivée : jeu. 08 juin dans l'après-midi

Départ : lundi 12 juin vers 13h00

Participation aux frais : 260 € dont 100 € d'acompte à l'inscription

Inscription au plus tard le 25 mai 2023

Renouvellement adhésions 2023

Comme chaque début d'année, nous vous invitons à renouveler votre adhésion. Cela resserre les liens entre vous et le Centre et cela constitue une aide importante au bon fonctionnement de la Falaise Verte.



Adhésion Zen



Adhésion
Kyûdô

Calendrier Zen & Kyûdô 2023

Zen

Sesshin de *samu* : sam. 1er au mer. 05 avril 2023

Sesshin de Pâques : jeu. 06 au lun. 10 avril 2023

Sesshin de printemps : jeu. 08 au lun. 12 juin 2023

Grande *Sesshin* d'été : sam.15 au ven. 21 juillet 2023

Sesshin d'automne : jeu. 28 sept. au lun. 02 oct. 2023

Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* 2023 : sam. 25 nov. au sam. 02 déc. 2023

Renseignements : [site web Falaise Verte](http://www.falaiseverte.org)

Kyûdô

Samedis du Kyûdô : 25 mars et 22 avril 2023

Stage d'été *Shochûgeiko* : sam. 01 au ven. 07 juillet 2023

Stage d'initiation France Kyudo : mer.16 au mar. 22 août (dates à confirmer)

Renseignements : [site web Falaise Verte](http://www.falaiseverte.org)

Zazenkai en ville(s)

Paris, Lyon, Marseille, Aix-les-bains, Visé (Belgique)



Les *zazenkai* en ville sont l'occasion de découvrir le *zazen*, ou, le cas échéant, d'entretenir sa pratique grâce à l'énergie du groupe.

Vous trouverez tous les renseignements pratiques sur le site web du Centre.

Voici les dates prévues pour 2023 :

Paris : 09&23 mars, 13&27 avr., 11&25 mai, 15&29 juin

Lyon : 26 mars, 23 avr., **14** mai, 18 juin, 02 juil.

Marseille : 05&19 mars, 02&16 avr., 07&21 mai, 11&25 juin

Aix-les-bains : tous les lundis à 19h30

Visé : tous les lundis à 19h30 et un samedi par mois à 14h00

Renseignements *zazenkai*

Pratiques hebdomadaires à la Falaise Verte



Zazen & Kyûdô

Pratique hebdomadaire du **Kyûdô** le **jeudi à 15h00** et **19h00**.

Pratique hebdomadaire de **zazen** le **mardi à 19h00**.

**A très bientôt,
L'équipe de la Falaise Verte**



Enseignement de Myôshin-ji

Une fois par jour assis en silence, réajustons corps, souffle et esprit. Réalisant quel joyau est l'humanité, prenons grand soin de soi et d'autrui. Emplis de gratitude pour être nés à la vie, accomplissons en retour mille et mille actes bienfaisants.

Contact Falaise

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous avez reçu cet email car vous vous êtes en contact avec le Centre Zen de la Falaise Verte.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Centre Zen de la Falaise Verte