

Newsletter de la Falaise Verte

Bonne année 2023 !



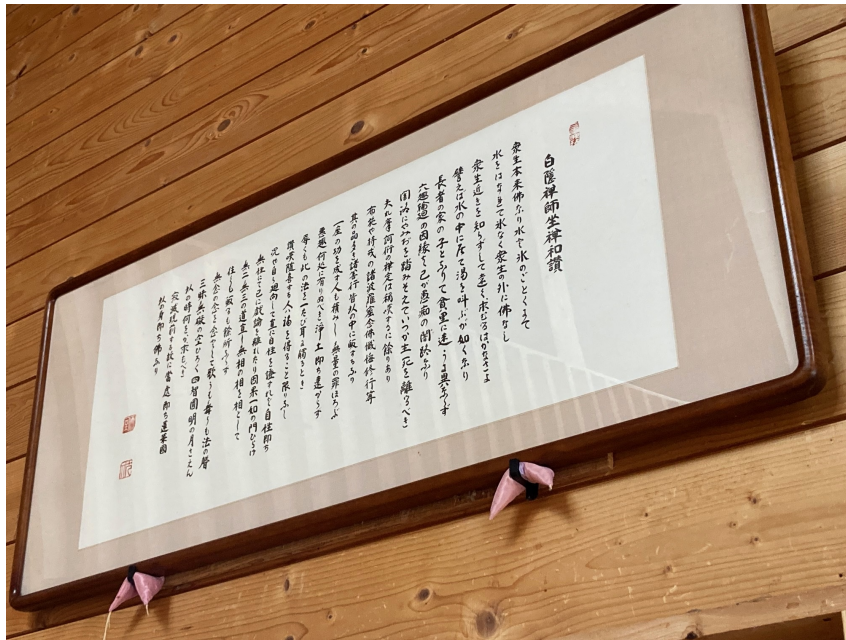
Toute l'équipe de la Falaise Verte vous présente ses meilleurs voeux ! Nous avons la chance d'accueillir pour 3 mois un jeune moine japonais, *Yamamoto Sôgen*. C'est lui qui a calligraphié les idéogrammes de droite. Ils se lisent "*Gashô*" et signifient "Bonne année !". Le sceau du haut se lit "*Jikishin kore dôjô*" : l'esprit direct c'est le *dôjô*. Le sceau en bas à gauche se lit "*Daidô mumon*" : la grande voie n'a pas de porte.

Sôgen est resté 6 ans au monastère de *Shôgenji* dans la préfecture de *Gifu* (le même où *Jishin* avait passé les 3 dernières années de son séjour au Japon). Le moine supérieur de ce monastère est américain. Il nous a envoyé le dessin d'un jeune moine souriant, les pieds dans la neige, portant un lapin (dont c'est l'année dans l'horoscope sino-japonais). Les deux idéogrammes se lisent "*Wagao*" : le visage serein. Le sceau porte son nom de moine : *Jiun*.

De la sérénité, nous en avons bien besoin ! C'est une des raisons pour lesquelles la Falaise Verte existe : proposer un lieu et des pratiques qui favorisent le calme et la clarté intérieurs. Avec ce calme et cette clarté, la sérénité s'installe naturellement.

Taishin Sômyô

Grande Sesshin d'hiver 2023



Du samedi 18 au vendredi 24 février 2023

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

Arrivée : sam. 18 fév. dans l'après-midi

Départ : ven. 24 fév. vers 13h00

Participation aux frais : 390 € dont 150 € d'acompte à l'inscription

Inscription au plus tard le 03 fév. 2022

Inscription *Sesshin* d'hiver

Kyûdô : *Kanchûgeiko* 2023



Du samedi 11 au vendredi 17 février 2023

Le stage sera dirigé par *Taikan Jyoji* assisté de *François Cavalier*.
Stage d'une semaine en immersion totale dans l'esprit du *Kyûdô* tel qu'il est pratiqué à la *Falaise Verte*.

Le séminaire de *Kanchûgeiko* est déjà quasiment complet. Une liste d'attente sera ouverte si nécessaire pour les personnes désirant s'inscrire en espérant profiter d'éventuelles annulations.

Arrivée : sam. 11 février dans l'après-midi

Départ : vendredi 17 février vers 13h00

Participation aux frais d'hébergement en pension complète : 390 € dont 150 € d'acompte à l'inscription.

Le nombre de personnes participantes est limité à 35.

Inscription *Kanchûgeiko*

Chadô : la Voie du Thé



Du vendredi 24 au mardi 28 février 2023

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 :

ven. 24 au mar. 28 février
mer. 31 mai au lun. 05 juin
mar. 03 au dim. 08 octobre

Renseignements Voie du Thé

Stage CTKyudo Grand Sud



Du vendredi 03 au dimanche 05 mars

Responsable *shôgo* : Tomoko Shimomura sensei

Inscription sur Kyudogestion par les responsables de Dôjô.
Thème : *Shagi shidô* (corrections de tir)
Entraînement aux *sharei* spéciaux en kimono
Organisation des tournois
Un tournoi aura lieu le dimanche
Une participation (samedi 20 €, dimanche 10 €) sera demandée pour les frais d'organisation, par chèque à l'ordre de la FFJDA-CNKyudo-CTKGS.
La participation aux frais pour l'hébergement en pension complète à la Falaise Verte sera de 130 €

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](#)

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 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

[Renseignements Amorgos](#)

Aides Bénévoles début 2023



Aide bénévole au Centre

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.

Ven. 03 au dim. 05 mars : Kyûdô

Mar. 11 au dim. 16 avril : Yoga

Jeu. 20 au dim. 23 avril : Kyûdô

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

Mar. 09 au dim. 14 mai : *Shiatsu* (massage thérapeutique japonais)

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 !](#)

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

Comme indiqué plus haut, pour 2023, nous renouvelons l'expérience de la *sesshin* de *samu* en l'avançant au mois d'avril afin d'éviter les fortes chaleurs qui empêchent de faire du *samu* l'après-midi.

Zen

Grande *Sesshin* d'hiver : sam. 18 au ven.24 février 2023

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](#)

Kyûdô

Stage d'hiver *Kanchûgeiko* : sam. 11 au ven. 17 février 2023

Samedis du Kyûdô : 28 janvier, 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](#)

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 : jeudis 19 jan., 02&16 fév., 09&23 mars, 13&27 avr., 11&25 mai, 15&29 juin

Lyon : dimanches 22 janv., 26 fév., 26 mars, 23 avr., 21 mai, 18 juin, 02 juil.

Marseille : 05&19 fév., 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**.

Petit texte

Marchant dans la nature bâton en main.
Toujours un peu terrorisé par ce monde.
Ayant passé ma vie à essayer de le dédramatiser par la pratique de *zazen*.

Marchant bâton en main je souris à ma vieillesse.

Didier

Petit hommage posthume pour un ami

La première neige
Est ton dernier sourire
L'important n'est pas la chute.

JM

Haïku de fin (mais de début d'année)

Le jasmin s'épanouit
Dans le froid de l'hiver
N'en a rien à faire de l'an nouveau

TJ

**Très bonne année 2023 à toutes et tous,
L'équipe de la Falaise Verte**



Enseignement de Myôshin-ji

Une fois par jour assis en silence,
réajustons corps, souffle et esprit.
Réalissant 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](#)

Centre Zen de la Falaise Verte
278 chemin de la Riaille
07800 Saint Laurent du Pape
www.falaiseverte.org

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](#)

