



## 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. 17 septembre  
dim. 15 + dim. 29 octobre  
dim. 19 novembre  
dim. 17 décembre

##### **2023 :**

dim. 14 janvier  
dim. 11 février  
dim. 10 + dim. 24 mars  
dim. 07 avril  
dim. 26 mai  
dim. 23 juin

#### 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 09h25. 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
09h25~09h30	chant de sūtra d'ouverture
09h30~10h50	zazen (2 ou 3 assises entrecoupées d'une marche méditative)
10h50~10h55	sūtra 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. Vous pouvez prendre un forfait pour la saison à 100 € (2 séances gratuites)

## 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](#)
- Utilisation de [Framadate](#) : la page d'accueil vous donne les instructions nécessaires
- Attention ! : ne pas se tromper de ligne car vous modifierez les dates d'une autre personne !

## CONTACT

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

04 75 85 10 39

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