

Newsletter de la Falaise Verte

mai 2025



Eventail calligraphié : "*Heijôshin*".

Iwamura Sôkô Rôshi, maître zen du monastère de *Shôfukiji* à *Kôbe*

"*Heijôshin*" est le début d'un célèbre *zenko* (aphorisme zen) : "*Heijôshin kore dô*", "L'esprit de tous les jours, c'est la Voie".

Ceux d'entre vous qui viennent en *sesshin* connaissent ce *zenko* puisqu'il constitue la calligraphie accrochée dans la salle des entretiens individuels.

On ne pratique pas *zazen* pour pratiquer *zazen*. Si on raccroche son coussin en sortant du *zendô* comme un tennisman raccroche sa raquette en quittant le court, faire *zazen* n'a aucun sens.

Parvenir à ce que l'esprit de *zazen* diffuse dans la vie de tous les jours, c'est l'enjeu véritable. Et cela est très difficile et prend du temps.

Me vient à l'esprit une autre expression extraite d'un livre du grand maître zen japonais Hakuin (1685~1769) : 動中の工夫は静中に勝ること百千億倍す (*dôchû no kufû wa jôchû ni masaru, hyakusen'oku baisu*).

"La concentration dans l'activité est 100 mille milliards de fois supérieure à la concentration dans la quiétude."

Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous mais, en ce qui me concerne, j'aurais aimé qu'il ajoute "et 200 mille milliards de fois plus difficile"...



Sesshin de juin

Du jeu. 12 au lun. 16 juin 2025

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

Participation aux frais pour l'hébergement en pension complète 280 € dont 100 € d'acompte à verser lors de l'inscription.

Date limite d'inscription : dim. 08 juin 2025

[Je m'inscris !](#)

Sewa Sesshin
(Appel aides Bénévoles)



Nous avons renommé les séjours de bénévolat "Sewa Sesshin". Sewa signifie "service" en japonais et vient du sanskrit "seva". Le seva est une des formes de dons traditionnels dans le bouddhisme. Durant les *sewa sesshin*, l'hébergement en pension complète est pris en charge par la Falaise Verte. Il vous suffit donc d'être à jour de cotisation.

Nous lançons un appel urgent pour **les stages de *Kyûdô* du mois de juin**. Et il reste de nombreuses possibilités pour l'été. Durant l'été d'ailleurs, il est bien sûr possible de rester plusieurs semaines.

Venir en "Sewa Sesshin" 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* mais 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 mais il est généralement possible d'assister à une pratique pour la découvrir.

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

Ven. 06 au dim. 09 juin : *Kyûdô*

Ven. 20 au dim. 22 juin : *Kyûdô*

Ven. 27 juin au jeu. 03 juillet : *Kyûdô, Shochûgeiko*

Sam.05 au jeu. 10 juillet : *Téhima*, Danses et Calligraphie Hébraïque

Sam.19 au sam.20 juillet : *Aikidô*

Lun. 28 juillet au mar. 05 août : *Shiatsu*

Jeu.14 au lun. 18 août : Retraite méditative *Touching the mind*

Jeu.21 au mer. 27 août : *Yoga*

Merci de prendre contact avec le Centre :

[Je participe !](#)



Kyûdô Shochûgeiko

Du ven. 27 juin au jeu. 03 juillet 2025

Stage de *Kyudô* d'été dirigé par Taikan Jyoji assisté de François Cavalier.

Stage ouvert à tous, mêmes débutants complets (matériel prêté).

Participation aux frais : 420 € dont un acompte de 150 € à régler à l'inscription.

Inscription au plus tard le lun. 23 juin

Inscription *Shochûgeiko*



Grande Sesshin d'été

Du jeu. 07 au mer. 13 août

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

Participation aux frais pour l'hébergement en pension complète 420 € dont 150 € d'acompte à verser lors de l'inscription.

Date limite d'inscription : 31 juillet 2025

Inscription Grande Sesshin d'été

FRANCE KYUDO

La Voie de l'Arc
Traditionnel Japonais

**STAGE NATIONAL
INITIATION
AU KYUDO**

11-17
JUILLET
2025

Inscription jusqu'au 27 juin sur notre site www.kyudo.fr

FRANCE JUDO Centre Zen de la Falaise Verte (07) kyudo.fr

Stage National d'initiation au Kyûdô

Du ven. 11 au jeu. 17 juillet

Le stage National d'initiation est ouvert aux débutants complets et aux personnes pratiquants depuis moins d'un an.

Le stage sera animé par des enseignants haut gradés de France Kyudo. Le matériel est prêt.

Renseignements SNI



Stage Hauts Gradés France Kyudo

Du ven. 06 au lun. 09 juin

Session ouverte à partir du 4ème Dan.

Stage dirigé par Charles Louis et Laurence Oriou *Sensei, Kyôshi 6ème Dan*

Entraînements intensifs au *shinsa* pour Macolin

Inscription par votre dôjô



Stage CTKARA et évaluation Sanpo

Du ven.20 au dim. 22 juin

Stage dirigé par Christophe
Rolewski, *renshi* 5ème dan. Assisté
de Patricia Stalder, *renshi* 5ème Dan
Inscription par votre *dôjô*



Premier stage d'*Aikidô* féminin

Du sam. 19 au sam. 26 juillet

Hélène Doué, 6ème dan UFA et *Aikikai* dirigera cet été le premier stage
féminin d'*Aikidô* à la Falaise Verte.

Le nombre de participantes est limité à 30 et **il reste quelques places**.
Le stage est ouvert aux débutantes.

Renseignements *Aikidô*



Chadô : la Voie du Thé

Du mer. 01 au lun. 06 octobre

Session ouverte à tous, même débutants complets.

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

Renseignements Voie du Thé



Streaming YouTube

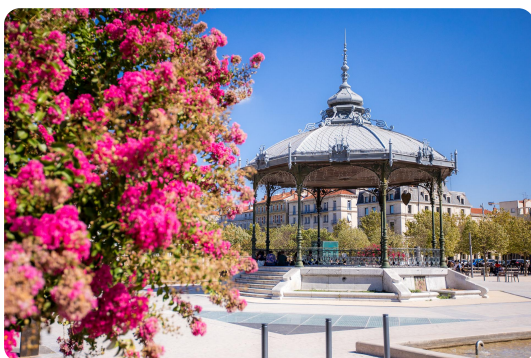
Nous streamons le chant des sūtra et le *zazen* du matin tous les mardis. Il vous suffit d'aller sur la chaîne [YouTube](#) de la Falaise Verte et le live apparaîtra.

Le chant des **sūtra** commence à **06h30** et le **zazen** à **07h00** pour se terminer à 07h30.

Vous pouvez télécharger le livret de sūtra sur le site web de la Falaise Verte en cliquant [ici](#).

Attention : en cas d'annulation, une news sera publiée sur le site web de la Falaise Verte. Mieux vaut le consulter avant de mettre son réveil le lundi soir !

Chaîne YouTube



Zazenkai de Valence

Un dimanche par mois à 10h00

Avant dernière séance du *zazenkai* dominical de Valence avant la pause estivale !

Les dates à venir : **25/05, 22/06**

[Renseignements](#) et [inscription](#)



Zazenkai de Lyon

Un dimanche par mois à 10h00

Prochaines dates : **18/05, 22/06, 06/07**

Vous trouverez tous les renseignements pratiques en téléchargeant la [fiche d'information](#).
Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du Dôjô.



Zazenkai de Marseille

Le dimanche à 09h30 ou 15h00

Prochaines dates et heures :
25/05 09h30, 01/06 09h30, 22/06 15h00

Renseignements [ici](#).
Inscription sur [Framadate](#).



Zazenkai de Nîmes

Grâce à Amparo, nous avons le plaisir de vous annoncer le 3ème zazenkai de Nîmes le **dim. 19 octobre** à 10h00 (ouverture du Dôjô à 09h30) dans un **nouveau lieu** (détails à venir).

Vous trouverez tous les renseignements en suivant ce [lien](#).
Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du Dôjô.



Zazenkai de Paris

Le prochain zazenkai de Paris aura lieu le **sam. 24/05** à 10h00 (ouverture du Dôjô à 09h30).

Vous trouverez tous les renseignements en suivant ce [lien](#).
Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du Dôjô.



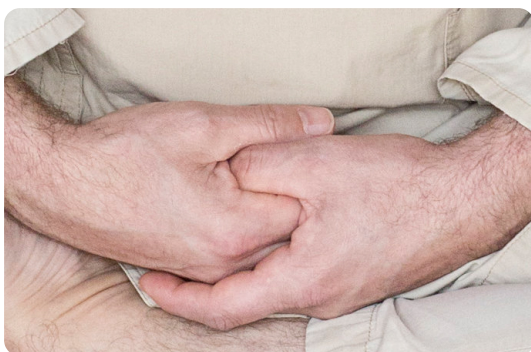
Zazenkai de Grenoble

Nous vous préviendrons dès qu'une date à l'automne sera fixée.
Vous trouverez tous les renseignements en suivant ce [lien](#).
Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du *Dôjô*.



Zazenkai d'Aix les bains

Tous les lundis soir à 19h30 à
"L'arrêt-créations" à Grésy-sur-Aix.
Pour tout renseignement, merci de [contacter la Falaise Verte](#).



Cyber zazen

Didier, pratiquant de longue date à la Falaise Verte, propose un zazen par internet les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 09h00 à 09h45 : deux assises de 20 min entrecoupées d'un *kinhin* en marche lente de 5 min.
Pour tout renseignement, merci de [contacter directement Didier](#).

Calendrier zen & Kyûdô 2025

Zen

Sesshin de printemps : jeudi 12 au lundi 16 juin
Grande *Sesshin* d'été : jeudi 07 au mercredi 13 août
Sesshin d'automne : jeudi 23 au lundi 27 octobre
Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* 2025 : dimanche 23 au dimanche 30 novembre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Kyûdô

Stage France Kyudo hauts gradés : vendredi 06 au lundi 09 juin
Stage CTK.Ara printemps : vendredi 20 au dimanche 22 juin
Grand stage d'été *Shochûgeiko* : samedi 27 juin au jeudi 03 juillet
Stage National d'initiation : vendredi 11 au jeudi 17 juillet
Stage CTK.Ara automne ven. 10 au dim. 12 octobre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Renouvellement adhésions 2025

Comme chaque année, nous vous invitons à renouveler votre adhésion. Cela maintient et renforce le lien entre vous et la Falaise Verte et cela constitue une aide importante au bon fonctionnement du Centre.



Adhésion Zen



Adhésion Kyūdô

**Bonne pratique à toutes et à tous,
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.

Contactez la
Falaise Verte

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 êtes en contact avec le Centre Zen de la Falaise Verte.

[Se désinscrire](#)

