



## Centre Zen de la Falaise Verte

### Zazenkai de la Grande Côte

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

Merci de consulter le site web : [www.falaiseverte.org/zazenkai/#lyon](http://www.falaiseverte.org/zazenkai/#lyon)

#### HEURES

De 09h30 à 11h00  
Ouverture du Dôjô à 09h00

Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au *zazen* de la Falaise Verte sont priées d'être présentes à 09h00 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09h20.

#### CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le *zazen* est ouvert à toutes et tous.

#### DÉROULEMENT

09h00	ouverture du <i>Dôjô</i>
09h00~09h20	instructions pour les débutants
09h25~09h30	chant de sùtra d'ouverture
09h30~11h00	<i>zazen</i> (3 assises entrecoupées d'une marche méditative)
11h00~11h10	sùtra de clôture et <i>sarei</i> (thé convivial)
11h30	fermeture du <i>Dôjô</i>

#### 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 *Dôjô* met à disposition ses tapis et coussins. Les tabourets de méditation (position à genoux) peuvent être utilisés mais doivent être apportés individuellement. Le *Dôjô* dispose de tabourets 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 *Dôjô* 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

[zen@falaiseverte.org](mailto:zen@falaiseverte.org)

04 75 85 10 39

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