

# **Newsletter de la Falaise Verte**

## **septembre 2025**



*L'Eyrieux au petit matin*

L'autre jour, je suis allé chercher les vélos qui étaient chez le réparateur. On ne pratique pas *zazen* pour donner le guidon de son vélo à quelqu'un d'autre. Comptez sur moi pour vous faire profiter de mon expérience de *zazen*, mais sûrement pas pour vous enlever le guidon des mains !

On ne pratique pas non plus *zazen* pour se sentir sur un petit nuage. Cela arrive parfois (et tant mieux !) mais cela ne dure pas et ce n'est certainement pas ce qu'on recherche.

On ne pratique pas non plus pour se torturer physiquement. Quand la douleur apparaît, on la gère au mieux. On en profite pour essayer d'approfondir son *zazen*. Mais la difficulté physique n'est bien sûr pas un but en soi.

Enfin, on n'est pas non plus dans la performance. Quand on s'inscrit pour la Grande *Sesshin* de *Rôhatsu*, on sait qu'on va pratiquer 13 heures de *zazen* par jour. C'est beaucoup ! Mais ce n'est pas pour la performance elle-même, c'est parce qu'on sent que cela peut nous transformer. Ou, pour les pires d'entre nous (dont je fais partie), parce qu'on en a besoin.

*Zazen* est avant tout un exercice de présence, avec à la fois concentration et ouverture. Et c'est l'unification de ces deux dimensions qu'on appelle *zanmai* en japonais (samâdhi) : quand il n'y a plus de petit ni de grand, de proche ni de lointain, d'instant ni d'éternité ; ou plutôt quand ils existent encore mais sont fusionnés au lieu d'être opposés, une concentration intense ET une disponibilité totale.

En fait, il n'y a rien à attraper, rien à acquérir, juste pratiquer avec détermination et persévérance en se donnant à fond, en se dé-pensant à fond. Et, à certains moments, il se passe des trucs, des changements soudains, profonds et irréversibles, des trucs qui donnent l'impression d'être reçus et non atteints.

Et donc : rendez-vous en *sesshin* !

Bonne rentrée et bonne pratique à toutes et tous,

*Taishin Sômyô*

Appel à l'action



## Liam O'Brien, *Kyôshi Hachidan*

décédé le 28 août 2015

Nous vous proposons de célébrer la mémoire de Liam O'Brien, avec qui le Centre avait des liens très forts, tout d'abord le **jeudi 28 août à 10h00** lors d'une cérémonie bouddhiste puis lors d'une journée de *Kyûdô* le **dimanche 31 août de 10h00 à 16h30**.

La cérémonie du 28 sera retransmise en live sur la [chaîne YouTube du Centre](#).

Pour la journée du 31, le repas sera préparé par Isabelle et les participants à son stage de cuisine. Merci de [contacter la Falaise Verte](#) pour tout renseignement.

## Sesshin d'automne



**Du jeu. 23 au lun. 27 octobre**

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

Position assise au bord de l'estrade (à l'occidentale) possible.

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

Attention : nombre de participants limité à 30 personnes

Date limite d'inscription : 16 octobre 2025

## Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* 2025



**Du dim. 23 au dim. 30 novembre 2025**

*Sesshin* dirigée par *Taishin Sômyô*

**La Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* commence dès l'inscription... Je vous invite donc à vous inscrire dès maintenant !**

L'inscription à la Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* est soumise à approbation et suppose normalement la participation préalable à une grande *sesshin* à la Falaise Verte.

Participation aux frais : 490 € à verser en intégralité avant le début de la *sesshin*. Prévoir aussi le renouvellement de votre adhésion annuelle.

Date limite d'inscription : dimanche 16 novembre

[Je m'inscris !](#)

***Sewa Sesshin***  
**(Appel aides Bénévoles)**



Merci à tous les bénévoles qui se sont inscrits pour les *sewa sesshin* de l'été. L'équipe de la Falaise Verte, ainsi que tous les stagiaires qui sont venus en juillet et août sont pleins de gratitude pour cette aide indispensable au fonctionnement du Centre. Vous trouverez ci-dessous les dates pour les *sewa sesshin* de l'automne.

Dates automne 2025 :

**Mer. 01 au lun. 06 octobre** : *Chadô* (voie du thé)

**Ven. 10 au dim. 12 octobre** : *Kyûdô* (voie de l'arc traditionnel japonais)

**Lun. 13 au dim. 19 octobre** : *Shiatsu* (acupression thérapeutique japonaise)

**Jeu. 30 oct. au dim. 02 nov.** : *Kyûdô* (stage féminin)

**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 déjà venu(e) au Centre au moins une fois et d'être à jour de cotisation.**

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.

Merci de prendre contact avec le Centre :

[Je participe !](#)



Saint-Laurent-du-Pape

## Forum des associations

Samedi 6 septembre à 10h00

Comme l'année dernière, le Centre de la Falaise Verte sera présent au Forum des associations de Saint-Laurent-du-Pape, avec, cette année, des démonstrations de *Kyûdô* ! N'hésitez pas à passer sur le stand et, surtout, amenez des ami.e.s !

Je passerai !



### *Chadô* : la Voie du Thé

Du mer. 01 au lun. 06 octobre

Session ouverte à toutes-tous, même débutants complets.

Vous pouvez consulter les articles sur la Voie du Thé de Franck Armand sur le [site web de la Falaise Verte](#).  
Pour tout renseignement :

Renseignements Voie du Thé

## 6ème Rencontre de femmes



Du jeu. 30 octobre au dim. 02 novembre

Stage de *Kyûdô* féminin dirigé par *Tomoko Shimomura Sensei* :

- Posture et courtoisie/étiquette dans un *dôjô*
- Atelier habillement et *tasuki sabaki* (*zasha & rissha*)
- Atelier matériel
- *Sharei* spéciaux
- Echanges sur le *Kyûdô*

Inscription via *Kyudo Gestion* par votre *dôjô*.



## Zazenkai de Valence

Attention : changement de lieu pour cette deuxième saison !

Les *zazenkai* auront désormais lieu au **Dôjô Aikidô Valence**, 18 rue Chorier. *Sugimoto Kidoh* sera bien sûr toujours présent pour diriger les *zazen* et *Taishin Sômyô* participera également aussi souvent que possible.

L'horaire est inchangé : ouverture du *Dôjô* à 09h30 et *zazen* à partir de **10h00**, **un dimanche matin** par mois (les personnes venant pour la première fois sont priées d'arriver à 09h30 pour les instructions à la pratique).

Dates 2025 : **14/09, 12/10, 02/11, 21/12**

L'**inscription est obligatoire** pour permettre la mise en place du *Dôjô* :

Inscription zazenkai  
Valence



## Zazenkai de Nîmes

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 : Le Centre Arraya, 34 rue de Beaucaire**.

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



## **Zazenkai de Lyon**

**Un dimanche par mois à 09h30**

(ouverture du *Dôjô* à 09h00)

Dates 2025 : 21/09, 12/10, 16/11, 14/12

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**

**un dimanche par mois**

Le *zazen* du Vieux Port reprendra à la rentrée. Nous vous communiquerons les dates dès que possible.

Renseignements [ici](#).



## **Zazenkai de Paris**

Nous nous retrouverons pour un *zazenkai* au *Dôjô* du Shiatsu Iôkai, 98 Boulevard des Batignolles (17ème) le **samedi 6 décembre à 10h00**.

Merci de **vous inscrire** sur [Framadate](#) pour permettre la mise en place du *Dôjô*.

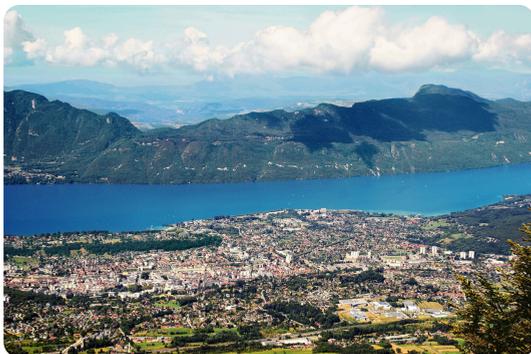


## **Zazenkai de Grenoble**

Le *zazenkai* de Grenoble a lieu au *Dôjô Zen* situé non loin de la gare.

Une séance aura lieu l'hiver prochain.

Nous vous tiendrons informés dès qu'une date sera fixée.



## Zazen kai 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](#).



## Coussins zazen Falaise Verte

Grâce au *samu* farouche des pratiquantes et pratiquants du *zen*, nous avons quelques coussins de *zazen* disponibles, comme toujours rembourrés à la balle de millet.

N'hésitez pas à contacter le Centre pour une commande.

Coussin zazen



## Save the date!

**samedi 6 & dimanche 7 juin 2026**

Nous sommes ravis de vous annoncer qu'en 2026 auront lieu à la Falaise Verte les premières Journées de la culture japonaise.

Expositions, démonstrations, initiations, ateliers, restauration, boutique et plus...

L'équipe de volontaires s'est déjà mise au travail.  
Plus d'infos à venir !



## Streaming YouTube

Taishin sera en déplacement tout le mois de septembre.

La reprise du streaming aura donc lieu le **mardi 7 octobre**.

Nous streamons le chant des sūtra et le *zazen* du matin (presque) chaque mardi. Il vous suffit d'aller sur la chaîne [YouTube](#) de la Falaise Verte et le live apparaît.

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](#)

## Calendrier zen & Kyûdô 2025

### Zen

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 CTK.Ara automne : **vendredi 10 au dimanche 12 octobre**

6ème rencontre de femmes : **jeudi 30 octobre au dimanche 02 novembre**

Les dates 2026 seront mises en ligne sur le site web courant octobre mais n'hésitez pas à contacter le Centre d'ici-là si nécessaire.

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 Kyūdō

**Bonne pratique à toutes et à tous,  
l'équipe de la Falaise Verte**



### Enseignement de *Myōshin-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](http://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](#)

