Centre *Zen* de la Falaise Verte

Zazenkai du *Ki*

Méditation assise dans la tradition de l'école *Rinzai* du bouddhisme *zen* Japonais

LIEU
Dôjô d'*Aikidô* traditionnel
18bis rue Chorier 26000 Valence
Parking : place Lamartine

DATES
Merci de consulter le site web : http://www.falaiseverte.org/zazenkai/#valence

HEURES
De 10h00 à 12h00
Ouverture du Dôjô à 09h30
Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au *zazen* de la Falaise Verte sont priées d'être présentes à 09h30 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09h50.

CONDITIONS DE PARTICIPATION
Le *zazen* est ouvert à toutes et tous.

DÉROULEMENT

09h30	ouverture du *Dōjō*
09h30~09h50	instructions pour les débutants
09h55~10h00	chant de sûtra d'ouverture
10h00~11h30	*zazen* (3 assises entrecoupées d'une marche méditative)
11h30~11h35	sûtra de clôture
11h35~11h55	*sarei* (thé) convivial et échanges
12h00	fermeture du *Dōjō*

PARTICIPATION AUX FRAIS
La participation aux frais est de 10€ par séance. La première séance est gratuite.

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 zazen étant pratiqué sur tatami, il n'est pas possible d'utiliser chaise ou tabouret.

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
04 75 85 10 39
www.falaiseverte.org