



# Centre *Zen* de la Falaise Verte

## *Zazen*kai 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 cochère : **940A7**

Code de la grille escalier : **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

- Merci de vous inscrire sur le site web : [www.falaiseverte.org/zazenkai/#lyon](http://www.falaiseverte.org/zazenkai/#lyon)

## CONTACT

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

04 75 85 10 39

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