

Newsletter de la Falaise Verte

janvier 2026



Parmi les calligraphies des maîtres *zen* japonais présentes dans le calendrier 2025 de notre maison-mère, j'ai choisi celle-ci car c'est celle qui me parle le plus. Elle se lit "*Nyoze*" ou "*Kaku no gotoshi*" en japonais et signifie "c'est ainsi".

Dans les sūtra, c'est l'expression qu'utilise le Bouddha historique quand il approuve ce que dit l'un de ses disciples.

Mais, dans le *zen*, elle décrit l'état de disponibilité et de clairvoyance qui permet de voir les choses telles qu'elles sont, sans le filtre de nos conditionnements. La traduction est alors plutôt "**tel quel**".

J'aimerais pouvoir vous dire qu'il suffit de savoir qu'un tel état existe pour en faire l'expérience, mais faire le clair en soi, se libérer intérieurement, demande une pratique assidue et dans la durée.

Cependant, savoir qu'un tel état existe est crucial pour renforcer notre détermination. Voici donc mon vœu pour 2026 : que cette magnifique calligraphie de *Yamakawa Sôgen Rôshi*, supérieur de notre maison-mère à *Kyôto*, renouvelle votre aspiration à la pratique, quel que soit l'outil que vous avez choisi, *zen*, *Kyûdô*, ou toute autre voie de transformation intérieure.

Meilleurs vœux de pratique pour 2026 !

Grande Sesshin d'hiver



du lundi 09 au dimanche 15 février 2026

Je m'inscris !

Sesshin de samu



du dim. 1er au ven. 06 février

Avant la Grande Sesshin d'hiver (voir ci-dessus), nous vous proposons une *sesshin* de *samu* du dimanche 1er au vendredi 06.

Il y aura 2 temps de *samu*, un le matin et l'après-midi, chant des sùtra et *zazen* le matin et une assise en soirée.

Les *samu* prévus seront en extérieur (préparation des "Journées Japon 2026" qui auront lieu au mois de juin, cf. infra) mais aussi en intérieur (couture, peinture, rangements, etc.).

La *sesshin* de *samu* sera gratuite pour les personnes inscrites à la Grande Sesshin d'hiver qui suivra (après 2 jours de récupération tout de même !). Pour les personnes participant uniquement à la Sesshin de *samu*, la participation aux frais pour l'hébergement en pension complète correspondra à un demi-tarif, soit 35 € jour.

Dates d'arrivée et départ sont souples (arrivée un jour avant, départ en cours de route).

Je m'inscris !

Kanchûgeiko : stage de *Kyûdô* de février



du lun. 16 au dim. 22 février 2026

Stage de Kyûdô d'hiver dirigé par Taikan Jyoji, assisté de François Cavalier
Ouvert à tous, même débutants complets (matériel prêté)
Participation aux frais : 420 € dont un acompte de 150 € à régler avant le début du stage.
Inscription au plus tard le dim. 08 février 2026

[Je m'inscris !](#)

Sewa Sesshin



Sewa signifie "service" en japonais et vient du sanskrit "seva".
Le **seva** est une des formes de don traditionnelles 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 "sur ce qu'on fait au moment où on le fait" 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 démonstration pour découvrir la pratique du groupe accueilli.
A très bientôt pour cette nouvelles année de *Sewa Sesshin*.

Dates printemps 2026 :

Jeu. 05 au dim. 08 mars : *Kyûdô*

Ven. 20 au dim. 22 mars : *Kyûdô*

Ven. 03 au lun. 06 avril : *Aïkidô*

Mer. 29 avril au lun. 04 mai : *Taiji*

Mar. 05 au dim. 10 mai : *Shiatsu*

Jeu. 14 au dim. 17 mai : *Kendô*

Ven. 22 au lun. 25 mai : *Yoga Nidrâ*

Mer. 27 mai au Lun. 1er juin : *Chadô* (Voie du Thé)

Mer. 03 au lun. 08 juin : Journées Japon 2026

Je participe !



Chadô : la Voie du Thé

Dates 2026

Mer. 25 fév. au dim. 1er mars

Mer. 27 mai au lun. 1er juin

Mer 1er au lun. 06 octobre

Les sessions de printemps et automne sont ouvertes à tous, même débutants complets. Celle d'hiver est réservée aux pratiquants avancés. Franck Armand, notre Sensei de *Chadô*, a rédigé une série d'articles présentant la Voie du Thé. Vous pouvez les consulter sur le [site web](#) de la Falaise Verte.

Renseignements



Stage de cuisine végétarienne & zen

du jeudi 23 au dimanche 26 avril

Dirigé par Isabelle Cauliez, notre tenzo.

Ouvert à toutes et tous, même personnes sans expérience de la cuisine. S'asseoir en silence, respirer, se nourrir sainement... Quoi de plus fondamental ?

Je me renseigne !

Journées Japon 2026 Appel à bénévoles



Journée Japon 2026

LES 6 et 7 JUIN
A la Falaise Verte

du mercredi 3 au lundi 8 juin 2026

Grâce à notre équipe de volontaires, les préparatifs pour les "Journées Japon 2026" à la Falaise Verte avancent bien.

Expositions, démonstrations, initiations, conférences, restauration, et boutique sont au programme de ces deux jours d'accueil du public.

En plus de l'équipe de volontaires, nous aurons besoin d'environ 10 bénévoles pour les préparatifs, les 2 jours de l'événement lui-même et les rangements le lundi 8 juin.

Si vous souhaitez rejoindre le staff pour cet événement inédit à la Falaise Verte, merci de prendre contact avec le Centre.

Contact bénévole

Samedis du *Kyûdô*



sam. 17 janvier

sam. 21 février

sam. 14 mars

dim. 26 avril

sam. 30 mai

Un samedi par mois, le *Dôjô* de l'esprit direct ouvre ses portes (coulissantes) à tous les *kyûdôka* désirant pratiquer dans l'esprit de la Voie. Salut d'ouverture à 10h, reprise à 14h00 et clôture à 16h30. Merci de prévoir un plat familial ou régional à partager lors du repas convivial et de prévenir de votre venue afin de faciliter l'organisation.

Je m'inscris !

Zazenkai



***Zazenkaï* du mardi**

Tous les mardis à 19h00 à la Falaise Verte :
deux assises entrecoupées d'un *kinhin*.

Falaise Verte

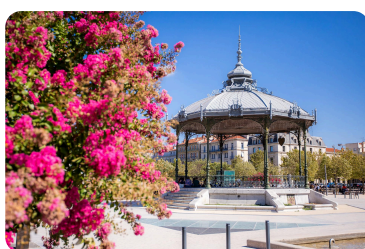


***Zazenkaï* Lyon**

Prochain *zazenkaï* le **dimanche**
25 janvier à 09h30.

Date suivante : dim. 22/02 09h30

Lyon



***Zazenkaï* Valence**

Prochain *zazenkaï* le **dimanche**
25 janvier à 10h00.

Date suivante : dim. 22/03 10h00

Valence



***Zazenkaï* Marseille**

Prochain *zazenkaï* le **dimanche**
08 février à 09h30.

Date suivante : dim. 08/02 09h30

Marseille



***Zazenkaï* Grenoble**

Prochain *zazenkaï* le **samedi 17**
janvier à 10h30.

Date suivante à déterminer

Grenoble

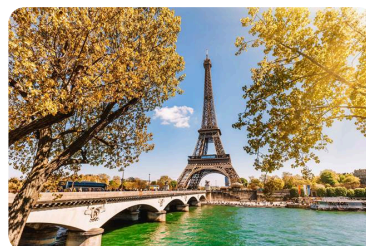


***Zazenkaï* Nîmes**

Prochain *zazenkaï* le **dimanche**
18 janvier à 10h.

Date suivante à déterminer.

Nîmes



***Zazenkaï* Paris**

Prochaine séance prévue au
cours du printemps, la date reste
à déterminer

Paris



***Zazenkaï* d'Aix- les-Bains**

Tous les lundis à 19h30 à
"L'arrêt-créations" à Grésy-
sur-Aix



Streaming YouTube

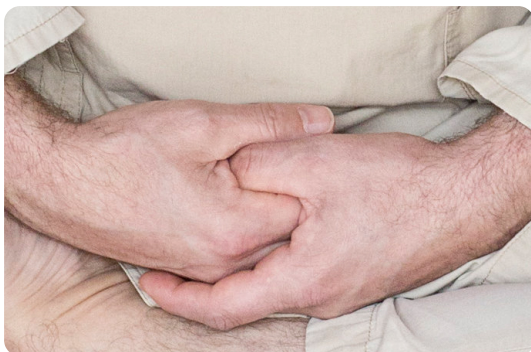
Nous streamons le chant des sūtra et le **zazen** du matin (presque) chaque mardi. Il vous suffit d'aller sur la chaîne [YouTube](#) de la Falaise Verte et le live apparaît.

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](#)



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 2026

Zen

Sesshin de samu : **dimanche 1er au vendredi 06 février**

Grande Sesshin d'hiver : **lundi 09 au dimanche 15 février**

Sesshin de début de printemps : **mercredi 15 au dimanche 19 avril**

Sesshin de fin de printemps : **jeudi 11 au lundi 15 juin**

Grande Sesshin d'été : **lundi 03 au dimanche 09 août**

Sesshin d'automne : **jeudi 22 au lundi 26 octobre**

Grande Sesshin de Rôhatsu : **samedi 21 au samedi 28 novembre**

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Kyûdô

Kanchûgeiko (stage d'hiver) : **lundi 16 au dimanche 22 février**

Stage CTGrand Sud : **jeudi 05 au dimanche 08 mars**

Stage France Kyudo Hauts Gradés : **vendredi 20 au dimanche 22 mars**

Stage CTKara printemps : **vendredi 19 au dimanche 21 juin**

Shochûgeiko (stage d'été) : **samedi 04 au vendredi 10 juillet**

Stage National d'Initiation France Kyudo : **lundi 10 au dimanche 16 août**

Stage CTKara automne : **vendredi 09 au dimanche 11 octobre**

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Renouvellement adhésions 2026

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 Kyûdô

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



Enseignement de *Myôshinji*

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](#)



© 2020 Centre Zen de la Falaise Verte