



Centre Zen de la Falaise Verte

Zazenkai du Ki (氣)

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

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

Merci de vous inscrire sur le site web : <http://www.falaiseverte.org/zazenkai/#valence>

CONTACT

zen@falaiseverte.org

04 75 85 10 39

www.falaiseverte.org