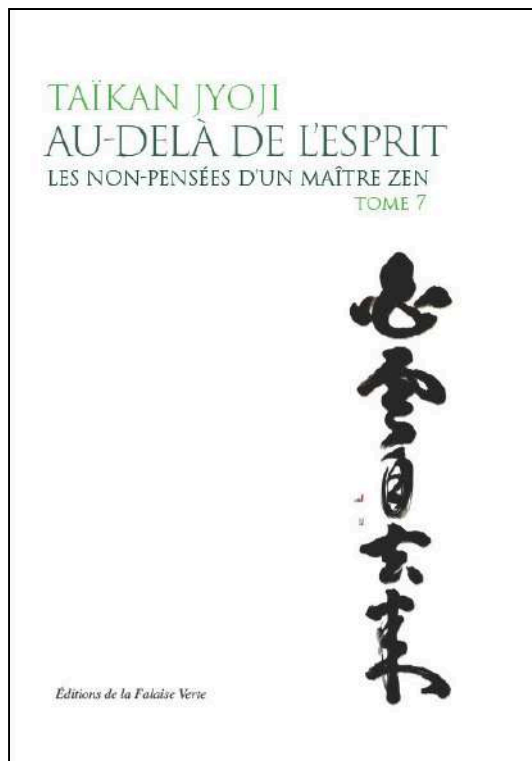


Newsletter de la Falaise Verte

mars 2026



Bonjour à toutes et tous,
Juste quelques mots pour vous annoncer les grands événements qui vont jaloner cette année à la Falaise Verte.

Tout d'abord, la parution aux "*Editions de la Falaise Verte*" du **dernier livre de Taikan Jyoji** : Au delà de l'esprit. Il constitue le Tome 7 de la série "Les non-pensées d'un maître zen" mais peut bien sûr être lu indépendamment des 6 premiers tomes ! Vous pouvez le commander en cliquant à gauche.

Ensuite, les 6 & 7 juin, les "**Journées Japon 2026**", premier weekend ouvert au public à la Falaise Verte, dédié à la culture japonaise. Voir ci-dessous pour plus d'informations.

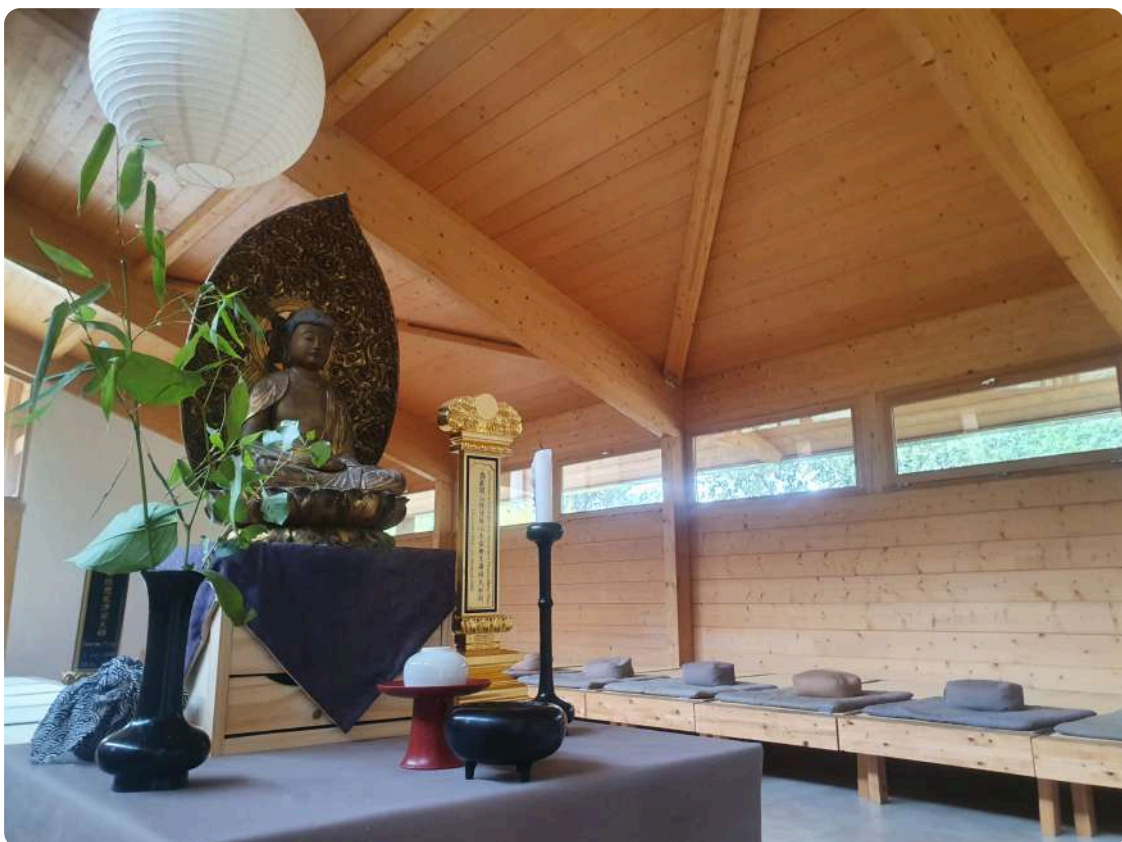
Enfin, une **sesshin exceptionnelle** avec **Iwamura Sôkô Rôshi**, maître zen actuel du monastère de *Shôfukuji* à *Kôbe* où Taikan Jyoji et moi avons passé un cumul de 18 ans. Elle aura lieu du jeudi 03 au lundi 07 septembre.

Espérant donc vous retrouver nombreuses et nombreux dans les prochains mois, lors de ces événements (mais aussi lors des sesshin, stages de Kyûdô, cuisine, Voie du Thé, séjours bénévoles, et autres disciplines), je vous souhaite, d'ici-là, une excellente pratique.

Taishin Sômyô

Je commande !

Sesshin de début de printemps



du mercredi 15 au dimanche 19 avril 2026

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

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

Date limite d'inscription : 02 avril 2026

Les *samu*, pour cette *sesshin*, seront consacrés à la préparation des Journées Japon 2026 (6 & 7 juin).

[Je m'inscris !](#)

Sewa Sesshin



Si votre weekend n'est pas encore occupé, nous aurions besoin de **un.e ou deux volontaires pour le weekend de Kyūdô hauts gradés du jeudi 19 au dimanche 22 mars**. Il y aura de nombreux tirs de cérémonie avec possibilité d'en voir au moins un. Et vous devriez pouvoir rentrer à temps pour le deuxième tour des élections...

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 auparavant 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.

Dates printemps 2026 :

Ven. 20 au dim. 22 mars : *Kyūdô* (tir à l'arc)

Ven. 03 au lun. 06 avril : *Aikidô*

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

Mar. 05 au dim. 10 mai : *Shiatsu* (massage thérapeutique japonais)

Jeu. 14 au dim. 17 mai : *Kendô* (Voie du sabre)

Ven. 22 au lun. 25 mai : *Yoga Nidra*

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

[Je participe !](#)



Stages de cuisine végétarienne & zen

du jeudi 23 au dimanche 26 avril
du jeudi 27 au dimanche 30 août

Dirigé par Isabelle Cauliez, *tenzo* (= cuisinière) à la Falaise Verte depuis plus de 8 ans.
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 !](#)

Kyûdô Shochûgeiko

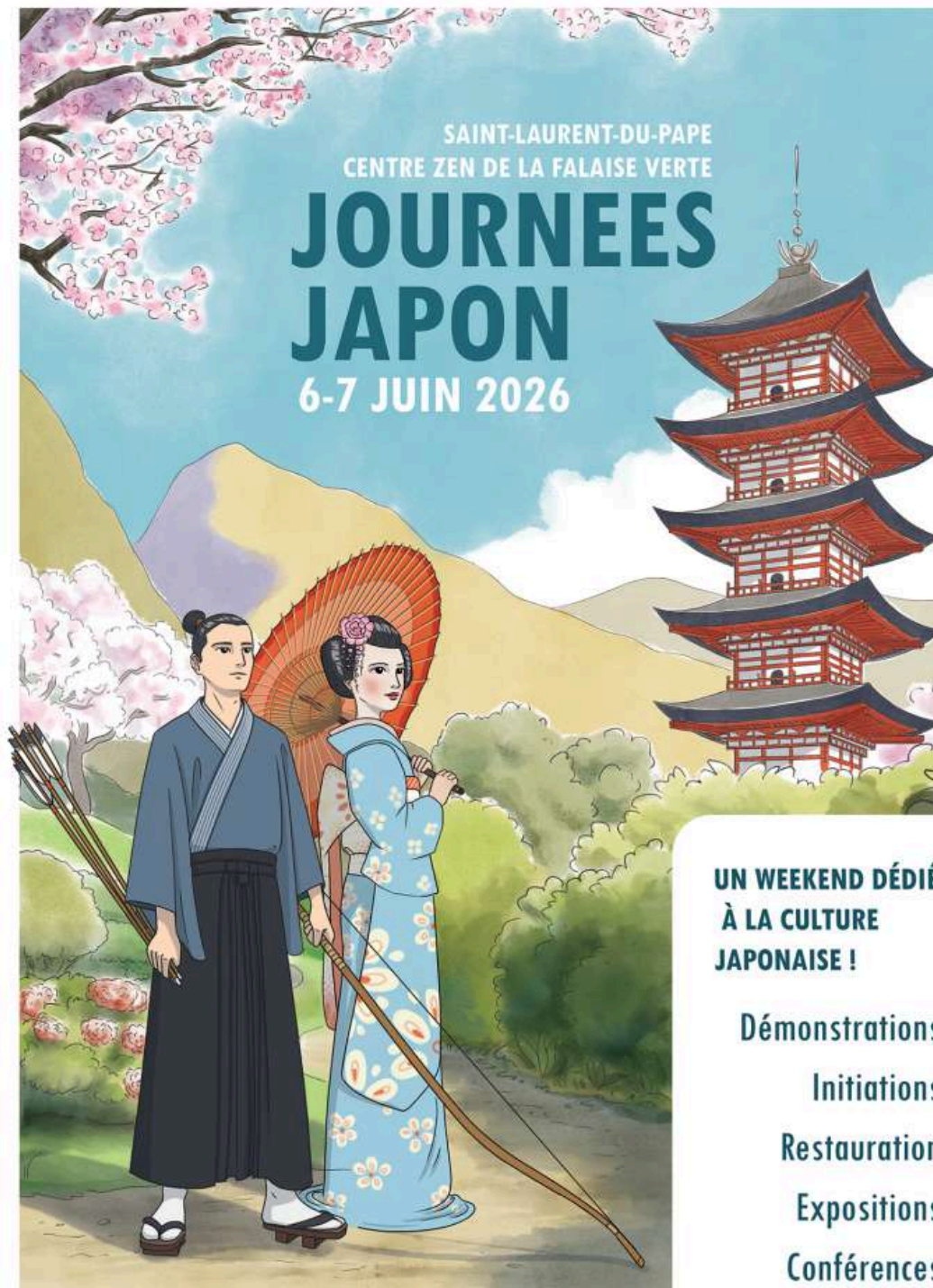
Stage d'été de la Falaise Verte



du samedi 04 au vendredi 10 juillet 2026

Stage de Kyûdô d'été dirigé par Taikan Jyoji assisté de François Cavalier.
Stage ouvert à tous, mêmes débutants complets (matériel prêté).
Participation aux frais : 420 € dont un acompte de 150 € à régler à l'inscription.
Inscription au plus tard le sam.20 juin

[Je m'inscris !](#)



L'affiche, réalisée par Oriane, est prête !

Le mois de mars sera consacré à la finalisation du programme. Nous pouvons d'ores et déjà vous en donner un aperçu :

- démonstrations et initiations d'arts martiaux : *Kyūdō*, *Aikidō*, *Iaidō*, *Ninjutsu*
- initiation au *zazen*
- dégustation de *matcha* (thé vert) et cérémonie du thé
- conférences sur la culture japonaise (papier japonais, Voie du thé...)
- ateliers d'initiation aux voies traditionnelles : *Ikebana* (arrangement floral), *Origami*, *Furoshiki* (pliage des carrés de tissu), *Kirigami* (figurines en papier découpé), mini jardin *zen*
- soins de *Shiatsu* (massage thérapeutique japonais à base d'acupression)
- atelier de confection de *mochi* (gâteau à base de pâte de riz)
- dégustation de *bentō*

Nous faisons tout pour que le site web qui permettra les inscriptions aux ateliers, à la restauration, etc. soit prêt début avril. Un peu de patience !



Du jeudi 03 au lundi 07 septembre

Sesshin exceptionnelle

**Avec Iwamura Sôkô Rôshi,
maître zen du monastère de
Shôfukuji**

Sôkô Rôshi donnera trois *Hôwa* (causerie sur le Dharma) durant la *sesshin*. Ce sera une opportunité unique de découvrir ce qu'est le zen aujourd'hui pour un Rôshi de la nouvelle génération.

La *sesshin* est **réservée aux personnes ayant déjà participé à une *sesshin*** à la Falaise Verte.

Je m'inscris !



Du 15 au 29 novembre 2026

Voyage au Japon

Avec Franck Armand

**Ôsaka, Asuka, Nara, Uji, Himeji, Hiroshima,
Miyajima, Okayama, Kyôto : 15 jours pour une
initiation à la civilisation japonaise et
à la culture des jardins**

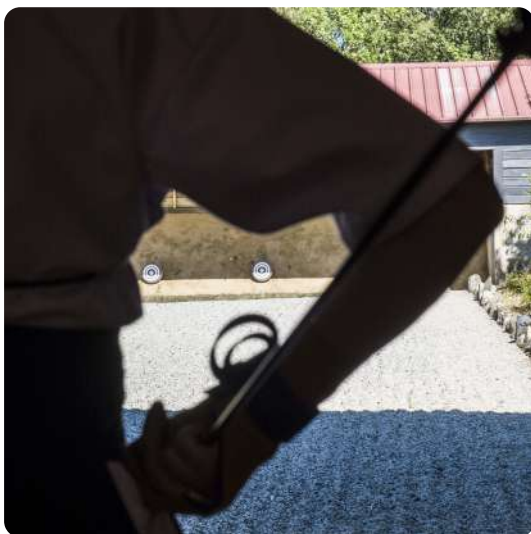
Franck Armand, notre maître de thé, est aussi organisateur de voyages au Japon. Il y a fait ses études et y séjourne régulièrement depuis 30 ans. Il parle couramment le japonais et est pleinement intégré

à l'univers traditionnel japonais. Il a développé un grand réseau de contacts sur place dont il fait profiter les personnes qu'il accompagne.

Il propose une découverte du Japon exclusive et originale sans aucune mesure avec ce que peut proposer une agence de voyage.

Je me renseigne

Samedis du *Kyûdô*



dim. 26 avril

sam. 30 mai (*Dôjô* Kashiwa)

samedi 27 juin

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



Zazenkai Lyon

Prochain *zazenkai* le **dimanche 22 mars à 09h30.**

Date suivante : dim. 26/04 09h30



Zazenkai Valence

Prochain *zazenkai* le **dimanche 29 mars à 10h00.**

Date suivante : dim. 19/04 10h00



Zazenkai Marseille

Prochain *zazenkai* le **dimanche 08 mars à 15h00.**

Date suivante : dim. 26/04 09h30



Zazenkai Grenoble

La date reste à déterminer.



Zazenkai Nîmes

Prochain *zazenkai* le **dimanche 08 mars à 10h.**

Date suivante à déterminer.



Zazenkai Paris

La date reste à déterminer.



Zazenkai d'Aix-les-Bains

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



Zazenkai du mardi

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

Pour connaître tous les renseignements pratiques de chaque *zazenkai* et vous inscrire, bouton bleu ci-dessous :

Zazenkai



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 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

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

Stage France Kyudo Hauts Gradés : **jeudi 19 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