

# DOJO ZEN NARBONNE

Calendrier : 1<sup>er</sup> semestre 2020

1/2

Ce calendrier est édité le 26/01/2020 des changements ont pu survenir depuis, en cas de doute se reporter au site <https://meditation-zen-narbonne.fr> – Calendrier affiché sur la colonne de droite.

Chère amie, cher ami,

Ne te limite pas à ce corps, ni à ce qu'il perçoit et ressent.  
Chaque perception, sensation, émotion, sentiment et pensée est pure présence.

Quand tu es libre de toi, tu vois que chaque chose, l'univers, est l'unique.

Agir sans agir, telle est la Voie des éveillés. Chaque instant vécu exprime l'éternel présent.  
Au cœur du fini, l'infini.

Être disponible, embrasser, accueillir, tout est source d'éveil, cela est notre pratique.  
Pourquoi attendre ? Prends soin à chaque instant, respecte ce qui est respectable et abandonne l'inutile, pratique le bien et abstiens-toi du mal.  
Pensées, paroles, actions.  
Rester, aller ou venir sans bouger. Mouvement et immobilité sont un.  
L'évidence se dévoile lorsque l'œil n'est plus abusé par le lumineux ni l'obscur, par la fortune ni l'infortune.

Cette vie est tissée de terre, d'eau, d'air et de feu, sa trame est le don.  
Tu es le ciel vaste et profond, toujours changeant, libre et sans limite.  
Chaque arbre, chaque plante, chaque créature, chaque existence est ta famille.

Quand il pleut, sois orage, en plein soleil, sois sécheresse.  
Dans la douleur, sois compassion.  
Dans l'inconnu, sois confiance.  
Dans la rencontre et le partage, sois joie.  
Dans la solidarité, sois paix profonde.

A chaque expiration, la gratitude, à chaque inspiration, l'humilité.

Vécue dans le don, dans l'inter-être et l'interaction, ta vie libère son mystère.

Ne doute pas d'être le parfait véhicule de cette réalisation.

Je te souhaite, tout au long de cette année, dans chacun de tes actes, discernement, paix et vie dans l'harmonie de ton corps-cœur-esprit unifié.

Avancer est affaire de quotidienneté.

*Pascal-Olivier Kyosei Reynaud*  
*Narbonne, janvier 2020*

# DOJO ZEN NARBONNE

Calendrier : 1<sup>er</sup> semestre 2020

2/2

Janvier	Heure	Évènements	Lieu
Samedi 04	9:30	Do-in	5 rue des Thermes, Narbonne
Samedi 18	9:30	Yoga	5 rue des Thermes, Narbonne
Dimanche 19	9:30	Journée de zazen	Dojo zen Aix – Beaucueil

Février	Heure	Évènements	Lieu
Samedi 08	9:30	Do-in	5 rue des Thermes, Narbonne
Samedi 15	9 :30	Yoga	5 rue des Thermes, Narbonne
Dimanche 16	8:30 / 18:00	<u>Journée de zazen</u>	5 rue des Thermes, Narbonne
Samedi 29	9:30	Do-in	5 rue des Thermes, Narbonne

Mars	Heure	Évènements	Lieu
Samedi 14 et Dimanche 15	8:30 / 18:00	<u>Sesshin de deux jours à Gyobutsuji</u>	27 avenue Jean Médecin Immeuble C Fond cour gauche – 2è étage 06000 NICE Téléphone : 04 93 80 81 49
Samedi 21	9:00	Zazen	5 rue des Thermes, Narbonne
	10:45	Assemblée Générale Extraordinaire suivit de l'Assemblée Générale Ordinaire	5 rue des Thermes, Narbonne
	12:00	Repas tiré du sac	30 rue Guillaume Bimar, Narbonne
Samedi 28	9 :30	Yoga	5 rue des Thermes, Narbonne

# DOJO ZEN NARBONNE

## Avril

	Heure	Évènements	Lieu
<b>Jeudi 02</b>	À partir de 18:00	<b>Arrivée sesshin à Lacan</b>	Hameau de Lacan 34220 Vélioux
<b>Vendredi 03 au Dimanche 05</b>		<b>Sesshin de Lacan</b>	
<b>Samedi 25</b>	9:30	<b>Do-in</b>	5 rue des Thermes, Narbonne

## Heure

## Évènements

## Lieu

## Mai

<b>Samedi 9</b>	9 :30	<b>Yoga</b>	5 rue des Thermes, Narbonne
<b>Samedi 16</b>	9:30	<b>Do-in</b>	5 rue des Thermes, Narbonne
<b>Samedi 30</b>	9 :30	<b>Do-in</b>	5 rue des Thermes, Narbonne

## Juin

	Heure	Évènements	Lieu
<b>Samedi 6</b>	9 :30	<b>Yoga</b>	5 rue des Thermes, Narbonne
<b>Lundi 08 au samedi 13</b>		<b>Semaine zen</b>	32 rue deï Cigaloun 83200 Toulon  04 89 79 68 73 06 28 08 54 53
<b>Dimanche 14</b>	8:30 / 18:00	<b>Journée de zazen</b>	5 rue des Thermes, Narbonne

Retrouver régulièrement nos mises à jour, publications, enseignements, annonces et contact :

<https://meditation-zen-narbonne.fr>

<https://www.facebook.com/narbonnemeditationzen/>

Pour nous écrire :

Une remarque, une question...

[infos@meditation-zen-narbonne.fr](mailto:infos@meditation-zen-narbonne.fr)

**NB.** Les ateliers Do-in et Yoga sont ouverts et gratuits pour les membres.