



DU VENDREDI 14 AU DIMANCHE 16 OCTOBRE 2022

ARRIVÉE LE JEUDI 13 OCTOBRE À PARTIR DE 17H

Bardou, Lieu-Dit La Resse 6 Chemin de Lauthié - 34220 Verreries-de-Moussans

● Attention **places limitées** pour les hébergements hors camping ●

INSCRIPTIONS : jusqu'au 7 octobre 2022

☎ : 06 67 39 20 62

@ : infos@meditation-zen-narbonne.fr

✉ : **Méditation Zen Narbonne**

30 rue Guillaume BIMAR
11100 Narbonne

TARIFS SESSHIN

h1) complète : 150 € en chambre avec deux lits

(8 personnes max)(160 € après le 07/10/22)

h2) complète : 120 € en dortoir 4 lits

(4 personnes max)(130 € après le 07/10/22)

h3) complète : 90 € en votre camping-car ou tente

(100 € après le 07/10/22)

h4) complète, dortoir dans dojo : nous contacter

● un jour : 40 €

| **TARIF avec Hébergement h1 ou h2 suivant place**

● un jour avec une nuit : 65 €

● deux jours avec une nuit : 105 €

● deux jours avec deux nuits : 130 €

● avec nuit(s) dortoir dans le dojo : **nous contacter**

+ 10 € *adhésion, si pas membre de MZN*

VALIDER VOTRE INSCRIPTION

Un **chèque d'arrhes de 50€** doit accompagner votre inscription, le solde sera à régler en espèces lors du stage. Les arrhes seront conservées **en cas d'annulation après le 7 octobre.**

EN PRATIQUE

Apporter drap du dessous, serviette de toilette. Zafu + zafuton ou couverture, oryoki (bol, couverts, serviette).

* Sesshin avec Cérémonie **Ryakufusatsu** et **remise de kesa** le dimanche matin.



avec *Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud*



Association
Bouddhiste **Zen**
d'Europe

PRATIQUER UNE RETRAITE ZEN - SESSHIN

Les retraites zen sont consacrées à la pratique de la présence à chaque instant : la méditation assise, les cérémonies, les temps de questions-réponses, le travail quotidien, la vie en commun, les repas.

Sesshin signifie « toucher le cœur-esprit », devenir intime avec soi-même, avec son corps, son cœur et son esprit, abandonner son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, la nature, l'ordre cosmique. Cela dans chacun de nos comportements et dans chacune de nos interactions.

ENSEIGNEMENT

L'enseignement est donné par Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud, responsable du dojo de Narbonne et disciple de Maître Roland Yuno Rech dont il a reçu la transmission (shiho).

ALLER À LA SOURCE DES CHOSES

La Voie Bouddhiste zen consiste à pratiquer la vigilance et apprendre à se connaître soi-même. L'enseignement du zen dans le dojo devient vivant à partir du moment où il se concrétise dans les diverses activités de la vie quotidienne vécues dans la présence harmonieuse.

Lors d'une sesshin on vit en toute circonstance éveillé et attentionné, dans la conscience des interactions et dévoué au bien-être et bénéfique de tous. Selon l'enseignement de Maître Dōgen, la méditation zen n'est pas une technique parmi d'autres mais la pratique d'Éveil source de toutes les autres pratiques. Elle se réalise dans la simplicité et le dépouillement : c'est-à-dire seulement s'asseoir (shikantaza) avec un esprit qui ne s'attache à rien (hishiryō), sans avidité ni rejet (mushotoku).

LA CLAIRIÈRE DU SOI

Bardou, Lieu-Dit La Resse 6 Chemin de Lauthié - 34220 Verreries-de-Moussans

COORDONNÉES GPS :

43°26'47.1"N 2°41'44.5"E ou 43.446422, 2.695680

INSCRIPTION par tel ou mail ou lettre – **votre inscription sera valide à la réception de votre chèque d'arrhes.**

merci d'indiquer nom, prénom, n° de téléphone, dojo de rattachement, dates et heures d'arrivée/de départ.

Si ordonné, préciser : moine, nonne ou bodhisattva – **Merci !!**

- ☎ : 06 67 39 20 62

. @ : infos@meditation-zen-narbonne.fr

. * : ou par courrier à : **Méditation Zen Narbonne – 30 rue Guillaume BIMAR, 11100 Narbonne**

Tarifs (+10 € adhésion annuelle à Méditation Zen Narbonne si pas encore membre).

- Inscription **avant le vendredi 7 octobre 2022 : voir tarifs - après cette date : +10€**

+ Joindre un chèque de 50 € d'arrhes à l'ordre de Méditation Zen Narbonne, le solde en espèces à la sesshin.

Votre INSCRIPTION à retourner à Méditation Zen Narbonne avant le vendredi 7 octobre 2022

DATE : NOM : Prénom :

Inscription pour toute la sesshin arrivée jeudi soir - Je choisis la formule Hébergement h1 h2 h3

Sinon arrivée le vers h départ le vers..... h

Cocher si ordonné : Moine Nonne Bodhisattva Du dojo

Adresse :

Code postal : Ville : Tél :

E-mail : (toute inscription par mail est confirmée).

Pour valider mon inscription, je joins un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de : Méditation Zen Narbonne

Les arrhes seront conservées pour toute annulation après le 7 octobre.

Méditation Zen Narbonne – 30 rue Guillaume BIMAR, 11100 Narbonne – 06 67 39 20 62