



Sesshin de Printemps

du vendredi 28 au
dimanche 30 avril 2023

Temple Zen du Caroux - Rosis

arrivée le jeudi 27 avril
à partir de 17h

dirigée par maître
Pascal-Olivier
Kyōsei Reynaud



Tarifs :
adhésion à MZN : 10 €
sesshin complète : 120 €
Hébergement en dortoir, à prévoir
zafu, zafuton, bol et couverts, draps
ou sac de couchage, taies et **vêtements**
chauds

Réservation :
Inscription validée à réception des 50€ d'arrhes
Annulation possible jusqu'au vendredi 21 avril.

Renseignements et inscriptions

merci de vous inscrire avant le 21 avril

tel : 06 67 39 20 62

mail : infos@meditation-zen-narbonne.fr

Méditation **Zen** Narbonne - MZN - 30 rue Guillaume Bimar - 11100 Narbonne

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

Pratiquer une Sesshin

Pendant les retraites Zen on se consacre à être présent à chaque instant : la méditation assise, les cérémonies, les activités quotidiennes, vivre ensemble. Sesshin signifie « toucher le cœur-esprit ». Être intime avec soi-même, par le corps, le cœur et l'esprit, lâcher l'ego et s'harmoniser avec les autres, la nature, l'ordre cosmique, dans chacun de nos comportements et dans chacune de nos interactions.

Aller à la source

Être libéré de son attachement illusoire en un «Moi» et s'éveiller à ce qui est à chaque instant. La pratique et l'enseignement du Zen dans le dojo deviennent vivants quand ils se concrétisent dans la vie quotidienne vécue 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 bénéfice 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 : seulement s'asseoir (shikantaza) avec un esprit qui ne s'attache à rien (hishiryō), sans avidité ni rejet (mushotoku). C'est la réalisation du corps-cœur-esprit déposé, source de paix et de bonheur véritable.

Temple Zen du Caroux - Yujo Nyusanji

Route du Hameau de Douch, 34610 Rosis

Site Internet : <https://www.zen-temple.earth/> - **Plus code Gogolemap :** JX7J+X8 Rosis

INSCRIPTION par courrier ou mail – *l'inscription est validée à réception des 50 € d'arrhes*

Tarifs

10 € adhésion annuelle à Méditation Zen Narbonne si pas encore membre

Inscription avant le vendredi 21 avril 2023 : 120 € - après cette date : 130€ - Sesshin complète
Joindre un chèque de 50 € d'arrhes à l'ordre de MZN, ou par virement, le solde sur place

<i>IBAN (International Bank Account Number)</i>		<i>BIC (Bank Identification Code)</i>		
FR76 1660 7000 4204 2198 1375 635		CCBPFRRPPPPG		
<i>Code Banque</i>	<i>Code Guichet</i>	<i>N° du compte</i>	<i>Clé RIB</i>	<i>Domiciliation/ Paying Bank</i>
16607	00042	04219813756	35	BPS NARBONNE ST CRESCENT

Contacts

tel : 06 67 39 20 62

@ : infos@meditation-zen-narbonne.fr

courrier à : Méditation Zen Narbonne – 30 rue Guillaume BIMAR, 11100 Narbonne

INSCRIPTION à retourner à Méditation Zen Narbonne avant le vendredi 21 avril 2023

DATE : NOM : Prénom :

Inscription pour toute la sesshin arrivée jeudi soir à h

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

Cocher si ordonné : Moine Nonne Bodhisattva Du dojo

Je règle les 50 € d'arrhes par chèque par virement

Adresse :

Code postal : Ville : Tél :

E-mail :

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

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