

Retraite de Printemps

du vendredi 11 au dimanche 13 avril 2025

arrivée le jeudi 10 avril à partir de 18h

Temple Zen du Caroux - Rosis

Tarifs :

adhésion à MZN : 10 €
sesshin complète : 120 €
à partir du 7 avril : 130 €

**Merci de nous envoyer votre
inscription avant le 7 avril
avec les 50€ d'arrhes
afin de simplifier
l'organisation de cette retraite**

Annulation possible
jusqu'au dimanche 6 avril

Hébergement en dortoir,
à prévoir zafu, zafuton, bol et couverts,
draps ou sac de couchage, taies
et **vêtements chauds.**



avec Pascal-Olivier
Kyōsei Reynaud

Inscriptions : dojozen11@gmail.com

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 Googlemap : JX7J+X8 Rosis

INSCRIPTION (avant le 7 avril) par courrier ou mail
l'inscription est validée à réception des 50 € d'arrhes

Tarifs

- sesshin : Inscription **jusqu'au dimanche 6 avril 2025 : 120 € - après cette date : 130€**
 - **+ 10 € adhésion annuelle** à Méditation Zen Narbonne si pas encore membre.
- Joindre un chèque de 50 € d'arrhes à l'ordre de MZN, ou par virement, et le solde sur place.

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

Inscriptions

inscriptions : dojozen11@gmail.com

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

INSCRIPTION à retourner à Méditation Zen Narbonne avant le lundi 7 avril 2025

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
- Je demande l'ordination : contacter P-O Kyosei Reynaud au 06 67 39 20 62

Adresse :

Code postal : Ville : Tél :

E-mail :

Méditation Zen Narbonne – 30 rue Guillaume BIMAR, 11100 Narbonne

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