



Centre Zen de la Falaise Verte

Vieux Lyon Zazen-kai

Méditation assise
dans la tradition de l'école
Rinzai du Bouddhisme Zen
Japonais
au dôjô Okinawa- Shaolin
dans le Vieux Lyon



Peinture de Bodhidharma, fondateur légendaire du
Zen et des arts martiaux chinois, présente au dôjô



OKINAWA SHAOLIN
ARTS MARTIAUX & BIEN-ÊTRE

Zazen mensuel dans le Vieux Lyon

Dates

2018 :

dim. 30 septembre
dim. 14 octobre
dim. 11 novembre
dim. 09 décembre

2019 :

dim. 13 janvier
dim. 10 février
dim. 10 mars
dim. 14 avril
dim. 12 mai
dim. 23 juin

Lieu

Okinawa-Shaolin Dôjô

110, quai Pierre Scize 69005 Lyon (quasiment en face de la passerelle Saint-Vincent)

www.okinawa-shaolin.com

Heures

09:15 à 11:30

Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au zazen sont priées d'être présentes à 09:15 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09:50. Il est inutile de se présenter au dôjô avant 09:15.

Conditions de participation

Le zazen est ouvert à tous.

Déroulement

09:15	ouverture du dôjô
09:20~09:50	inscriptions et instructions pour les débutants
09:55~10:00	chant de sutra d'ouverture (Hannya Shingyô)
10:00~11:25	zazen (3 assises de 25 mn entrecoupées d'une marche méditative)
11:20~11:25	sutras de clôture (Quatre Grands Voeux puis Enseignement de Myôshin-ji)
11:30	fermeture du dôjô

Il est possible de quitter le dôjô après une ou deux assises. En discuter au préalable avec le responsable du zazen.

Participation aux frais

10€ la séance.

Tenue

Vêtements souples de couleur neutre.

Coussins

Idéalement, apporter son tapis de sol (entre 60x60 cm et 80x80 cm, une couverture pliée fait l'affaire) et son coussin d'assise. Cependant, le dôjô met à disposition ses tapis et coussins pour les personnes n'en possédant pas.

Les tabourets de méditation (position à genoux) peuvent être utilisés mais doivent être apportés individuellement.

Le dôjô dispose de chaises pour les personnes ayant des problèmes de genou ou de hanche.

Recommandations

- En arrivant, remplir la feuille d'inscription (à chaque participation) et régler la participation aux frais.
- Le dôjô dispose de vestiaires pour y déposer tout ce qui est inutile durant zazen.
- Se déchausser au pied de l'escalier.
- Le zazen se pratique traditionnellement pieds nus. Pour les personnes souhaitant conserver leurs chaussettes, prendre garde au sol glissant.

Contact

falaiseverte@orange.fr

04 75 85 10 39

www.falaiseverte.org/lyon