



Nouvelles de la Falaise Verte

Décembre 2017

« *Faire descendre du grenier à la cave* », c'est un peu comme faire descendre la nourriture qu'est le souffle, car le souffle est une nourriture, on l'oublie souvent.

Et s'il s'agit pour la nourriture qu'elle transite de la bouche à l'abdomen, pour le souffle, cela demande un peu plus de concentration. Il faut être imaginatif : lorsqu'on inspire on « voit » son souffle rentrer par le nez et descendre dans les poumons, mais au lieu de l'arrêter au niveau des poumons, on visualise l'air descendre jusque dans l'abdomen. Comme on respire avec l'abdomen, il n'est pas si difficile que ça de visualiser l'air qui descend jusque dans le ventre.

C'est un exercice qui est de l'ordre de l'imagination et de la visualisation. Le ventre qui rentre et qui sort est lui bien réel. On peut sentir son ventre qui se gonfle et dégonfle et se concentrer sur ce va-et-vient.

Et apprendre à rester concentré de plus en plus intensément jusqu'à ce qu'un jour se trouver tellement concentré que plus une seule pensée ne se forme. »

Taïkan Jyoji, « Rivage sans retour, les non-pensées d'un maître zen », tome 4

(D'autres textes de Taïkan Jyoji sont disponibles sur le blog : aucoeurduzen.blogspot.fr)

Calendrier des Sesshin 2018



- Sesshin de février : du samedi 17 au vendredi 23
- Sesshin d'avril : du vendredi 30 mars au lundi 2 avril
- Sesshin de juin : du jeudi 14 au dimanche 17
- Sesshin de juillet : du samedi 21 au samedi 28
- Rôhatsu : du samedi 17 au samedi 24 novembre

Tous les [renseignements](#) sur le site web.

Calendrier des stages de Kyudo 2018 & Samedis du Kyudo à la Falaise



- **Stage d'hiver** : du samedi 24 fév. au vendredi 2 mars
- **Stage d'été** : du samedi 7 au vendredi 13 juillet

Tous les [renseignements](#) sur le site web.

Les samedis du Kyudo 2018 auront lieu les samedis :

13 janvier / 10 février / 17 mars / 14 avril / 26 mai / 23 juin

Pratique de 10h00 à 17h00, repas partagé, chacun amenant un plat de sa confection. Participation : 5€.

Stage de Qi Gong avril 2018 : du jeudi 5 au dimanche 8 avril



Un stage de Qi Gong de 4 jours se déroulera à la Falaise Verte, **du jeudi 5 au dimanche 8 avril**. Le stage sera dirigé par Colin Manoha.

Zazen, pratique méditative du Qi Gong tout au long de la journée : mouvements de base, Qi Gong postural, ouverture des Dantian et circulation énergétique.

Renseignements et inscriptions auprès de Colin Manoha :

inspirmeditation@gmail.com

www.inspirmeditation.com

ou de la Falaise Verte : falaise.verte@orange.fr

Calendrier stages de Chadô 2018



Frank Armand animera les prochaines sessions de Voie du Thé, « Chadô » en japonais, aux dates suivantes :

- Du vendredi 2 au dimanche 4 mars
- Du vendredi 17 au lundi 21 mai
- Journée en l'honneur de Rikyû le dimanche 27 mai
- Du jeudi 27 au dimanche 30 septembre

Ouverts à tous, débutants y compris. Pour plus d'informations, contacter soit directement Frank : franck.armand@mirokou.com ; soit le Centre de la Falaise Verte.

Zazenkaï (réunion de zazen) à Paris, Lyon, Marseille, Visé, Bruxelles : toutes les dates de la nouvelle année !

Depuis plusieurs années maintenant, le Centre de la Falaise Verte propose un zazen régulier dans plusieurs grandes villes en France et en Belgique. L'occasion de maintenir sa pratique, de l'alimenter grâce à l'énergie du groupe, de partager zazen avec les autres et pourquoi pas, de faire découvrir sa pratique à des proches qui le souhaitent.

Nous donnons ici toutes les dates de la nouvelle année afin que vous puissiez déjà organiser vos agendas.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
Paris	14	11	18	08	20	10
Lyon	14	04	04	08	06	17
Marseille	07&21	25	25	15&29	06&27	03&17
Bruxelles	07	04	04	08	06	03

Plus :

Belgique, Visé	Tous les lundis de 19h30 à 20h30 & tous les premiers samedis du mois de 14h30 à 16h30
Aix-les-Bains	Tous les lundis 19h30

Les lieux :

	Horaires	Adresse
Paris	18h30 (zazen à 19h00)	Dôjô « Dans la cour », 173 rue du Faubourg Saint-Antoine 75011 Paris ; code du porche : 2639
Lyon	09h15 (zazen à 10h00)	Dôjô « Okinawa - Shaolin », 110 quai Pierre Scize 69005 Lyon
Marseille	09h30 (zazen à 09h55)	Dôjô Iôkaï Shiatsu, 31 rue Saint-Saëns 13001 Marseille
Bruxelles	10h00	Centre « Les Sources », rue Kelle 48, 1200 Bruxelles
Visé	19h30 (Lun.) 14H30 (Sam.)	Rue des Récollets 20, 4600 Visé
Aix-les-Bains	19h30	36 rue du Puits d'Enfer, 73100 Aix les Bains

Les **fiches d'information** vous donneront tous les détails pratiques, elles sont téléchargeables sur le site web de la Falaise Verte : [Paris](#), [Lyon](#), [Marseille](#), [Belgique](#). Vous pouvez aussi contacter directement la [Falaise Verte](#) ou [Zen Visé & Bruxelles](#).

Bambous de Taïkan Jyoji



Taïkan Jyoji s'est lancé une nouvelle fois dans la production d'estampes de bambous à l'encre sur papier japonais.

Avec le concours de Dominique, véritable experte en marouflage, les bambous de cet hiver sont remarquables.

Carrés, rectangulaires, colorés ou pas, petits ou grands, il en est de toute sorte.

Les bambous sont en vente au secrétariat du Centre et également sur commande. Si cela vous intéresse, merci de nous contacter.

Les Tenues du Centre



Depuis quelques mois déjà, une **nouvelle tenue** est réalisée au Centre selon un modèle japonais avec une qualité de tissu et une finition supérieures.

La tenue est aujourd'hui disponible en trois modèles : *pur coton (120€)*, *pur lin (plutôt tenue d'été, 160€)*, *coton épais (plutôt hiver, 160€)*.

Selon la taille et le modèle, la tenue peut être faite sur mesure.

Si en acquérir une vous intéresse, merci de nous contacter.

Japonisme 2018



L'année 2018 est une année spéciale pour le Japon puisqu'elle marque les 150 ans de l'ère Meiji, ère à l'aube de laquelle le Japon se tourna résolument vers la modernité.

A cette occasion la France sera la scène de nombreux événements, spectacles, expositions, concerts etc réunis sous le nom de « Japonisme 2018 ».

A cette occasion, le Centre de la Falaise verte a été sollicité par les autorités du Zen Japonais pour soutenir et participer à la « semaine de la culture zen » qui aura lieu du **2 au 7 octobre 2018** à la **Maison de la Culture du Japon à Paris**.

Zazen, exposition photos illustrant la vie dans un monastère zen Rinzai, calligraphies seront au programme.

Nous ferons parvenir davantage d'informations à l'approche de l'évènement. Vous êtes d'ores et déjà conviés à venir nous retrouver durant cet évènement coorganisé par la Falaise.

Aides bénévoles Printemps 2018

Comme chaque année, le Centre Zen de la Falaise Verte propose aux personnes désirant venir aider le Centre et pratiquer zazen ensemble la possibilité de venir en tant que **bénévoles**.



Dès ce printemps, des groupes importants viendront pratiquer des disciplines associées à la pratique du Zen.

Durant ces séminaires, logis et couvert des aides bénévoles sont pris en charge par la Falaise Verte, offrant ainsi l'occasion de venir pratiquer partager la vie du temple dans la tradition du *Gasshoukou*, « vivre et pratiquer ensemble »

Les séances de zazen ont lieu le matin (2 fois 30 minutes) l'après-midi et/ou le soir. Il est bien sûr possible de venir pour une partie seulement d'un stage.

Voici les dates des prochains séminaires :

- du jeudi 22 au mercredi 28 mars : Qi Gong
- du dimanche 15 au jeudi 19 avril : Yoga
- du vendredi 20 au dimanche 29 avril : Taiji Quan
- du mardi 1er au dimanche 6 mai : Shiatsu

Merci de nous contacter pour vous inscrire. Les places étant parfois limitées, merci de vous y prendre le plus tôt possible pour réservation.

Toute l'équipe de la Falaise Verte vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et une pratique du zazen toujours renouvelée.

falaiseverte@orange.fr

www.falaiseverte.org

04 75 85 10 39

Crédits photo : Céline Bansart, Simon Manoha, Michèle Bernard