



Centre Zen de la Falaise Verte

Hekiganzan Shôbôji, temple Bouddhiste Zen Rinzai

Zazen mensuel à Paris au Dôjô "Dans la Cour"

DATES & HEURES

2016 :

dim. 18 septembre	18h à 21h
dim. 16 octobre	18h30 à 21h30
dim. 13 novembre	18h à 21h
dim. 18 décembre	18h à 21h

2017 :

dim. 29 janvier	18h à 21h
dim. 19 février	18h à 21h
dim. 19 mars	18h30 à 21h30
dim. 23 avril	18h à 21h
dim. 07 mai	18h à 21h
dim. 04 juin	18h à 21h
dim. 02 juillet	18h à 21h

DÉROULEMENT

- Ouverture du dôjô à l'heure indiquée ci-dessus
- Début du zazen 30mn plus tard

Les personnes venant pour la première fois sont priées d'être présentes dès l'ouverture du dôjô. Pour les autres, les portes ferment 10 mn avant le début du zazen.

- Plusieurs assises de 30 mn environ entrecoupées par un kinhin (marche méditative) de 5 mn.
- Fin du zazen 15 mn avant l'heure de clôture du dôjô indiquée ci-dessus

LIEU

Dôjô "Dans la Cour"

173, rue du Faubourg Saint Antoine 75011 Paris

Métro : Ligne 8 Ledru-Rollin ou Faidherbe-Chaligny

Bus : 86, 46, 61, 76

Web : www.danslacour.fr

Code du porche : **1458**

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le zazen est ouvert à tous.

PARTICIPATION AUX FRAIS

La participation aux frais est de 10€ par séance.

TENUE

Vêtements souples de couleur neutre.

COUSSINS

Le sol du dôjô est en tatami donc un tapis de sol individuel n'est pas nécessaire. Si possible, apporter son coussin.

Pour les personnes ne pouvant pas croiser les jambes, le dôjô dispose de quelques chaises.

RECOMMANDATIONS

- En arrivant, remplir la feuille d'inscription (à chaque participation) et régler la participation aux frais.
- Le tatami du dôjô étant revêtu d'un matériau délicat, l'utilisation de toute flamme est strictement prohibée. Les chaussures sont également proscrites, se déchausser au vestiaire situé au sous-sol et utiliser les chaussons mis à disposition pour rejoindre le bord du tatami.
- Il est possible de quitter le dôjô durant un kinhin. Avertir le responsable du zazen au préalable.

CONTACT

falaiseverte@orange.fr

04 75 85 10 39

www.falaiseverte.org

