



Votre séjour au Centre Zen de la Falaise Verte

Vous allez participer à un séminaire au Centre de la Falaise Verte. Nous sommes très heureux de vous y accueillir prochainement. Afin que votre séjour se déroule au mieux, nous vous informons ici de quelques points d'organisation générale.

◆ Contact

Pour tout renseignement, vous pouvez prendre contact avec le Centre de la Falaise Verte.

04 75 85 10 39 - falaiseverte@orange.fr - www.falaiseverte.org

Centre Zen de la Falaise Verte, Quartier La Riaille, 07800 Saint Laurent du Pape



◆ L'accès au Centre

En voiture : pour arriver au Centre en voiture, consulter la carte et les instructions présentes sur le site web du Centre. A Saint Laurent du Pape, bien suivre ces instructions sans se fier aux indications de votre GPS.

En train et en autocar : train jusqu'à « Valence TGV » ou « Valence ville » puis autocar jusqu'à « Beauchastel ». Lors de votre réservation, prendre un billet directement pour Beauchastel, la correspondance train-bus sera inscrite sur le billet et vous n'aurez pas à en acheter un second à la gare routière. Vous pouvez ensuite demander la navette du Centre qui se déplacera environ deux fois par jour. L'horaire des navettes vous sera alors communiqué. Une participation aux frais kilométriques de 3 € par personne sera demandée. Les retours se font par covoiturage entre participants.

◆ Esprit du lieu

Le Centre de la Falaise Verte est un temple zen, c'est-à-dire un lieu où l'on approfondit sa pratique. Pour cela, certaines règles de vie sont à respecter :

- interdiction absolue de fumer et vapoter dans l'ensemble du Centre (un coin fumeur est toutefois aménagé au parking)
- pour éviter tout risque d'incendie, l'utilisation d'encens, bougies, etc. dans les chambres est proscrite
- respect de la propreté des lieux communs
- respect du calme en particulier durant les périodes de repos
- alcool prohibé
- téléphones portables éteints en permanence (utilisation possible uniquement sur le parking)
- L'accès à internet n'est pas fourni et les animaux domestiques ne sont pas admis

◆ Les repas

La cuisine est entièrement végétarienne et biologique. Le Centre ne peut répondre aux demandes individuelles de régime alimentaire particulier. Cependant, les personnes souffrant d'allergies peuvent en informer leur responsable afin que le Centre puisse répondre de la meilleure façon possible. Toutefois, le Centre ne pourra donner à chacun une réponse individuelle, aussi un réfrigérateur est mis à disposition à l'entrée du réfectoire.

◆ Participation à la vie collective

Dans un esprit de partage et de rencontres, nous demandons l'aide de quelques participants après le petit-déjeuner pour l'épluchage des légumes (durée : environ 30 mn), et après chaque repas pour débarrasser la table, nettoyer le réfectoire et mettre le couvert pour le repas suivant. L'organisation se fera en début de stage avec l'animateur. La participation à la vie collective, comme dans les dôjôs au Japon, fait partie intégrante de la pratique.

◆ Participation aux séances de zazen

Selon les séminaires, il est possible aux participants de pratiquer **zazen** dans le zendô avec les résidents du Centre. Le responsable de votre séminaire vous informera de l'existence ou non cette possibilité.

◆ Hébergement

Les participants sont priés d'apporter taie d'oreiller et draps ou taie d'oreiller et sac de couchage. L'ensemble draps + taie d'oreiller peut éventuellement être loué au Centre pour la somme de **10 €**. Les couvertures sont fournies.

Les participants souhaitant une **chambre individuelle** verront leur participation aux frais majorée de **30 €** pour l'ensemble du séjour. Le nombre de chambres individuelles étant limité, il n'est pas garanti que toutes les demandes puissent être acceptées.

Les arrivées anticipées et les départs retardés sont en général possibles, mais il est indispensable de contacter le Centre au préalable. Les participations aux frais sont les suivantes :

Nuit supplémentaire chambre double	25 €
Nuit supplémentaire chambre individuelle	35 €
Petit-déjeuner	5 €
Repas	13 €



◆ A apporter avec soi

Le Centre de la Falaise Verte comporte plusieurs lieux où l'on circule sans chaussures, il est donc pratique de prévoir une paire de chaussures s'enlevant facilement.

Une lampe de poche est conseillée.

Le Centre étant situé au bord de la rivière l'Eyrieux, vous pouvez vous munir d'un maillot et d'une serviette de bain afin de profiter de la baignade.

Nous vous souhaitons dès à présent un séjour agréable et favorable à votre pratique.

Toute l'équipe du Centre de la Falaise Verte

Ce document est disponible en PDF sur le site de la Falaise Verte à la rubrique « Ressources ». L'animateur du stage pourra ainsi en faire partager ses étudiants.