



## Centre Zen de la Falaise Verte

Hekiganzan Shôbôji, temple Bouddhiste Zen Rinzai

### Zazen mensuel à Paris au Dôjô "Dans la Cour"

#### DATES

##### 2020 :

dim. 06 septembre

dim. 11 octobre

dim. 15 novembre

dim. 20 décembre

##### 2021 :

dim. 17 janvier

dim. 07 février

dim. 14 mars

dim. 11 avril

dim. 09 mai

dim. 06 juin

#### HEURES

De 18h30 à 21h15. Ne pas tenter d'entrer dans le dôjô avant 18h30.

#### DÉROULEMENT

- Ouverture du dôjô à 18h30

- Début du zazen à 19h00

*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.*

- Trois assises, la première de 40 mn puis deux de 30 mn entrecoupées par un kinhin (marche méditative) de 5 mn.

- Fin du zazen à 21h00

#### 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](http://www.danslacour.fr)

Code du porche : 2689

## **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 avant le début du zazen.

## **CONTACT**

[falaiseverte@orange.fr](mailto:falaiseverte@orange.fr)

04 75 85 10 39

[www.falaiseverte.org](http://www.falaiseverte.org)