



Centre Zen de la Falaise Verte

Vieux Lyon Zazen-Kai

Méditation assise dans la tradition de l'école Rinzai du Bouddhisme Zen Japonais

LIEU

Studio des Capucins
13 rue des Capucins 69001 Lyon
Code de la porte : **6532**
Métro A, Hôtel De Ville

DATES

2021 :

dim. 19 septembre
dim. 24 octobre
dim. 21 novembre
dim. 19 décembre

2022 :

dim. 23 janvier
dim. 20 février
dim. 20 mars
dim. 24 avril
dim. 22 mai
dim. 19 juin
dim. 03 juillet

HEURES

De 10:00 à 11:30

Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au zazen sont priées d'être présentes à 09:30 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09:45. Il est inutile de se présenter au dôjô avant 09:30.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le zazen est ouvert à tous.

DÉROULEMENT

09:30	ouverture du dōjō
09:30~09:45	inscriptions et instructions pour les débutants
09:50~10:00	chant de sutra d'ouverture
10:00~11:25	zazen (3 assises de 25 mn entrecoupées d'une marche méditative)
11:20~11:25	sutra de clôture
11:30	fermeture du dōjō

PARTICIPATION AUX FRAIS

La participation aux frais est de 10€ par 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 dōjō 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 dōjō 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.
- Il est possible de quitter le dōjō entre deux assises, durant la marche méditative. Avertir le responsable avant le début du zazen.

CONTACT

falaiseverte@orange.fr

04 75 85 10 39

www.falaiseverte.org