



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

2024 :

dim. 22 septembre

dim. 20 octobre

dim. 17 novembre

dim. 22 décembre

2025 :

dim. 12 janvier

dim. 09 février

dim. 16 mars

dim. 13 avril

dim. 18 mai

dim. 22 juin

dim. 06 juillet

dim. 10 août

HEURES

De 09h30 à 11h30

Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au zazen sont priées d'être présentes à 09h30 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09h55. Il est inutile de se présenter au dôjô avant 09h45.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le zazen est ouvert à tous.

DÉROULEMENT

09h30	ouverture du dōjō
09h30~09h55	instructions pour les débutants
09h55~10h00	chant de sūtra d'ouverture
10h00~11h20	zazen (2 ou 3 assises entrecoupées d'une marche méditative)
11h20~11h25	sūtra de clôture et sarei
11h30	fermeture du dōjō

PARTICIPATION AUX FRAIS

La participation aux frais est de 10€ par séance. La première séance est gratuite. Vous pouvez prendre un forfait pour la saison à 100 € (2 séances gratuites)

TENUE

Vêtements souples de couleur neutre.

COUSSINS

Il est possible d'apporter son tapis de sol (entre 60x60 cm et 80x80 cm, une couverture pliée fait l'affaire) et son coussin d'assise. Sinon, le dōjō met à disposition ses tapis et coussins. Les tabourets de méditation (position à genoux) peuvent être utilisés mais doivent être apportés individuellement. Le dōjō dispose de tabourets 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.

INSCRIPTION SUR FRAMADATE

- Merci de vous inscrire sur [Framadate](#)
- Utilisation de [Framadate](#) : la page d'accueil vous donne les instructions nécessaires
- Attention ! : ne pas se tromper de ligne car vous modifierez les dates d'une autre personne !

CONTACT

falaiseverte@orange.fr

04 75 85 10 39

www.falaiseverte.org