



Centre Zen de la Falaise Verte Dôjô historique de Valence

Nous sommes très heureux de vous annoncer la naissance du **Zazenkaï de Valence** dont la première séance aura lieu le **dimanche 19 janvier 2025 à 09h30**. Ce *zazenkaï* est rendu possible par la mise à disposition du *dôjô* par son responsable, Nicolas Moulin *Sensei*, ainsi que par la présence de *Kidoh Oshô*, moine *zen* japonais qui s'est installé avec sa famille à Valence l'an dernier et que certains d'entre vous connaissent déjà.

Il est prévu une fréquence mensuelle pour ce *zazenkaï*. Les dates à partir de mars sont à confirmer.

Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter l'organisation du zazen.

Espérant vous retrouver nombreux pour ce rendez-vous mensuel,
Taishin Sômyô

Zazenkaï de Valence

Méditation assise dans la tradition de l'école *Rinzai* du bouddhisme *zen* Japonais

LIEU

Dôjô historique de Valence *Oikazekan*
13 Rue Mirabel Chambaud - 26000 Valence

DATES

2025 :

dim. 19 janvier
dim. 16 février
dim. 23 mars (à confirmer)
dim. 13 avril (à confirmer)
dim. 25 mai (à confirmer)
dim. 22 juin (à confirmer)

HEURES

De 09h30 à 11h30

Les personnes n'ayant pas encore reçu les instructions au zazen de la Falaise Verte sont priées d'être présentes à 09h30 précises. Pour les autres, les portes ferment à 09h50.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le *zazen* est ouvert à tous.

DÉROULEMENT

09h30	ouverture du <i>dōjō</i>
09h30~09h50	instructions pour les débutants
09h55~10h00	chant de sūtra d'ouverture
10h00~11h05	<i>zazen</i> (3 assises de 25 min entrecoupées d'une marche méditative)
11h05~11h25	sūtra de clôture et <i>sarei</i>
11h30	fermeture du <i>dōjō</i>

PARTICIPATION AUX FRAIS

La participation aux frais est de 10€ par séance.

TENUE

Vêtements souples de couleur neutre.

COUSSINS

Il est conseillé d'apporter son coussin d'assise. Le *dōjō* met à disposition ses tapis. Les tabourets de méditation (position à genoux) peuvent être utilisés mais doivent être apportés individuellement. L'assise sur tabouret ou chaise est possible.

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 (appelée *kinhin*). 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

CONTACT

falaiseverte@orange.fr

04 75 85 10 39

www.falaiseverte.org

Vous recevez ce mail car vous avez été en contact avec le Centre Zen de la Falaise Verte. Si vous souhaitez vous désinscrire ou être supprimé de notre liste de contacts, merci de nous le faire savoir par [Mail](#).