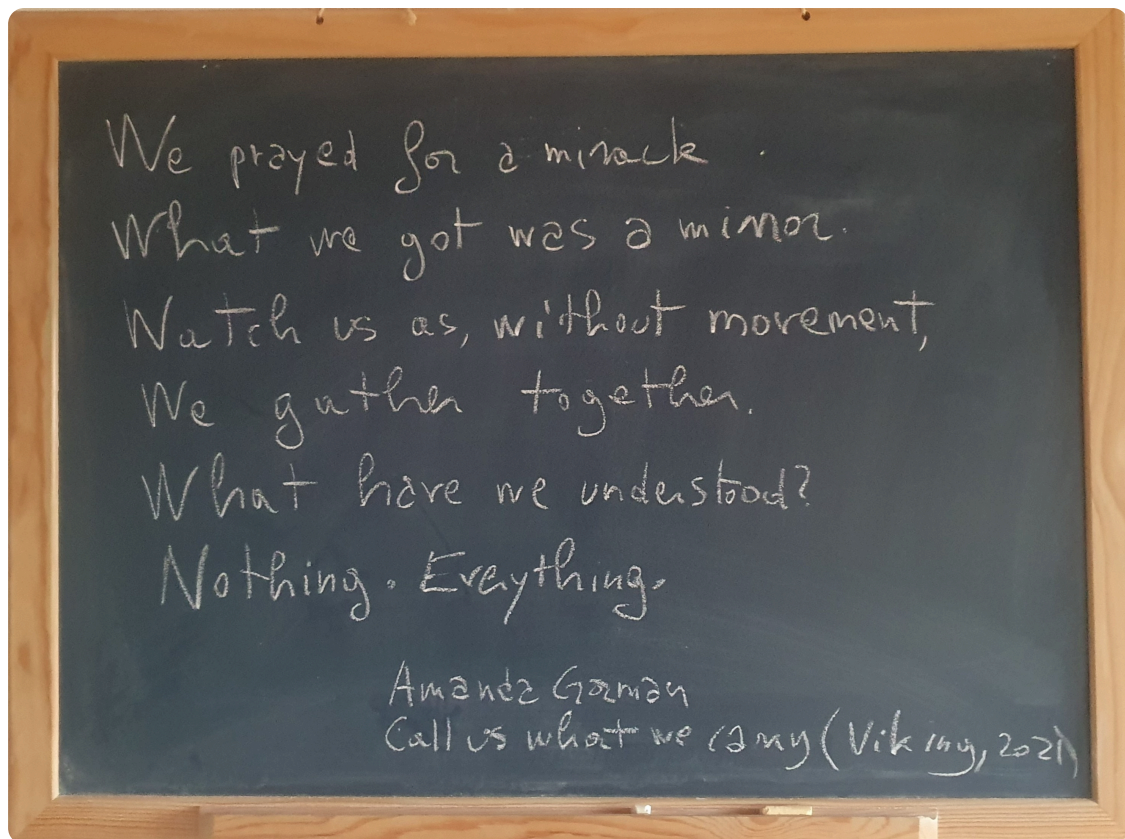


# Newsletter de la Falaise Verte

## mars 2025



On m'a récemment reproché de ne "pas suffisamment enseigner". J'ai bien entendu le message mais comment ne pas être honnête et enseigner autre chose que le fait que, dans le *zen*, l'enseignement ne passe pas par les mots ni les phrases ?

Voici le poème séminal du *zen* attribué à Bodhidharma, son fondateur :

*Une transmission spéciale en dehors des écritures*

*Aucune dépendance vis à vis des mots et des lettres*

*Viser directement l'humain au coeur*

*Voir sa propre nature et atteindre l'éveil*

Avez-vous besoin de tout un fatras culturo-wikipédié pour vous asseoir sur un coussin ? Avez-vous besoin qu'un bonze étale ses états d'âme en public pour vous concentrer sur votre respiration ?

En *sesshin*, nous chantons les sūtra ensemble, nous faisons *zazen* ensemble, nous faisons du *samu* ensemble, nous mangeons ensemble en silence ; et vous pouvez venir en entretien individuel pour que nous partagions nos expériences de façon ouverte, sincère et authentique.

Lors des *zazenkai* en ville, nous nous retrouvons un moment pour une sorte de mini-*sesshin*.

A la maison, le lien créé avec la Falaise Verte vous aide à vous asseoir avec régularité. Nous pouvons aussi nous retrouver virtuellement le mardi matin lors du streaming du chant des sūtra et du *zazen*.

Et c'est ainsi, par la pratique, que nous faisons le jour en nous, que nous nous délestons, plutôt que nous gaver d'encore plus d'images, d'idées, de mots et de phrases.

Je vous propose donc de nous asseoir et de nous concentrer sur notre respiration. C'est comme cela que nous créerons l'espace intérieur propice à des changements profonds, changements qui nous amènent à l'expérience intime de notre nature authentique.

Et pour conclure, comme le criaient de tout leur être les maîtres zen d'antan quand ils sentaient qu'ils avaient trop parlé : **KATSU !**

*Taishin Somyō*

PS : Amanda Gorman est la jeune poétesse américaine qui a lu des extraits de son oeuvre lors de l'investiture de Barack Obama en 2017 ; il y a, semble-t-il, des siècles.  
*Nous avons prié pour un miracle.  
Ce que nous avons reçu est un miroir.  
Regardez-nous alors que, sans mouvement,  
Nous nous rassemblons ensemble.  
Qu'avons nous compris ?  
Rien. Tout.*



## Sesshin d'avril

**Du jeu. 03 au lun. 07 avril 2025**

Sesshin dirigée par *Taishin Somyô*, ouverte à toutes et tous, mêmes personnes débutantes.

Participation aux frais pour l'hébergement en pension complète 280 € dont 100 € d'acompte à verser lors de l'inscription.

Date limite d'inscription : jeu. 27 mars 2025

[Je m'inscris !](#)



## Changement de dates des sesshin 2025

La **Grande Sesshin d'été** est avancée d'une semaine et aura lieu **du jeu. 07 au mercredi 13 août**.

La **Sesshin d'automne** est reculée d'un mois et aura lieu **du jeu. 23 au lun. 27 octobre**.





## Streaming YouTube

Nous streamons le chant des sūtra et le *zazen* du matin tous les mardis. Il vous suffit d'aller sur la chaîne [YouTube](#) de la Falaise Verte et le live apparaîtra.

Le chant des **sūtra** commence à **06h30** et le **zazen** à **07h00** pour se terminer à 07h30.

Vous pouvez télécharger le livret de sūtra sur le site web de la Falaise Verte en cliquant [ici](#).

Attention : en cas d'annulation, une news sera publiée sur le site web de la Falaise Verte. Mieux vaut le consulter avant de mettre son réveil le lundi soir !

[Chaîne YouTube](#)



## First European English speaking *Kyūdō* Seminar!

with **Gerald Zimmermann Sensei, Kyōshi Rokudan**

We are delighted and honored to announce that Gerald Zimmermann Sensei, *Kyōshi Rokudan* and president of the European *Kyūdō* Federation has accepted to conduct the first ever European English speaking *Kyūdō* seminar at la Falaise Verte.

It will take place from **April 24 to 27, 2025**.

**Shodan** level required. Number of participants limited to **30 people**. We already have many registrations from all over Europe but English speaking **kyūdōka from France** are of course welcome as well.

You will find all the practical details [here](#).

[I register !](#)



## **Kyûdô Kanchûgeiko**

**Du ven. 27 juin au jeu. 03 juillet 2025**

Stage de *Kyudô* d'été dirigé par Taikan Jyoji assisté de François Cavalier.

Stage ouvert à tous, mêmes débutants complets (matériel prêté).  
Participation aux frais : 420 € dont un acompte de 150 € à régler à l'inscription.

**Inscription au plus tard le lun. 23 juin**

Inscription  
*Shochûgeiko*

## **Appel aides Bénévoles printemps 2025**



**Un grand merci aux bénévoles qui sont venus nous aider cet hiver. Le centre ne peut fonctionner sans vous ! Il reste pas mal de possibilités pour ce printemps, l'opportunité d'appliquer l'esprit du *sewa* (*sewa* ou "service" en sanskrit).**

Venir comme bénévole lorsque le Centre reçoit un groupe permet de pratiquer *zazen* matin et après-midi et de se concentrer lors des *samu* de cuisine, rangements ou nettoyages. C'est une vraie *sesshin* avec moins d'heures de *zazen*.

Les journées sont bien remplies mais il y a une bonne pause en début d'après-midi et la soirée est libre.

Les circuits de vie des permanents et bénévoles sont complètement séparés de ceux des stagiaires du groupe accueilli pour limiter les risques liés au Covid.

Il suffit d'être à jour de cotisation pour pouvoir venir comme bénévole. L'hébergement en pension complète est pris en charge par le Centre.

**Mer. 30 avril au lun. 05 mai : Taiji Quan (une place)**

**Mar. 13 au dim. 18 mai : *Shiatsu* (massage thérapeutique japonais)**

**Jeu. 22 au dim. 25 mai : *Kyûdô***



Jeu. 29 mai au dim. 1er juin : *Kendô*

Merci de prendre contact avec le Centre :

Je participe !



**FRANCE KYUDO**

La Voie de l'Arc  
Traditionnel Japonais

**STAGE NATIONAL  
INITIATION  
AU KYUDO**

11 - 17  
JUILLET  
2025

Inscription jusqu'au 27 juin sur notre site [www.kyudo.fr](http://www.kyudo.fr)

**FRANCE JUDO** Centre Zen de la Falaise Verte (07) [kyudo.fr](http://kyudo.fr)

Inscriptions ouvertes !

## Stage National d'initiation au *Kyûdô*

Du ven. 11 au jeu. 17 juillet

Le stage National d'initiation est ouvert aux débutants complets et aux personnes pratiquants depuis moins d'un an.

Le stage sera animé par des enseignants haut gradés de France Kyudo. Le matériel est prêté.

Renseignements



## *Chadô : la Voie du Thé*

Du mer. 07 au lun. 12 mai

Session ouverte à tous, même débutants complets.

Vous pouvez consulter les articles d'introduction à la Voie du Thé de Franck Armand sur le [site web de la Falaise Verte](#).

Renseignements Voie du Thé



## Premier stage d'Aikidô féminin

Du sam. 19 au sam. 26 juillet

Hélène Doué, 6ème dan UFA et *Aikikai* dirigera cet été le premier stage féminin d'Aikidô à la Falaise Verte.

Le nombre de participantes est limité à 30 et **il reste quelques places**. Le stage est ouvert aux débutantes.

Renseignements  
Aikidô



## Dernier samedi du Kyûdô avant l'été

29 mars

Ce dernier samedi du *Kyûdô* Falaise Verte aura lieu au [Dôjô Kashiwa](#) créé par Thierry Ulrich dans le sud de l'Ardèche.

Salut d'ouverture à 10h et de clôture à 16h30.

Merci de prévoir un plat familial ou régional à partager lors du repas convivial et de prévenir de votre venue afin de faciliter l'organisation.

Renseignements samedi du *Kyûdô*



## Coussins de zazen (zafu)

Grâce à nos généreux donateurs de balle de millet suisse que nous remercions chaleureusement et grâce au *samu* de nos couturières durant la dernière *sesshin*, nous avons quelques *zafu* disponibles.

Demande *zafu*





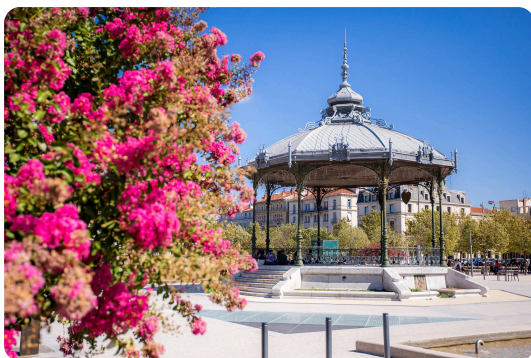
Encore quelques places !

## Cuisine zen

**Dirigé par isabelle du 28 au 31 août**

Il reste quelques places pour le stage de cuisine zen dirigé par Isabelle du **jeu. 28 au dim. 31 août**. *S'asseoir en silence, respirer, se nourrir sainement... quoi de plus fondamental ?*

[Je m'inscris !](#)



## Zazenkai de Valence

**Un dimanche par mois à 10h00**

Le *zazenkai* dominical de Valence entame sa troisième séance !  
Les dates à venir : **23/03, 13/04, 25/05, 22/06**

[Renseignements](#) et [inscription](#)



## Zazenkai de Lyon

**Un dimanche par mois à 10h00**

Prochaines dates : **16/03, 13/04, 18/05, 22/06**

Vous trouverez tous les renseignements pratiques en téléchargeant la [fiche d'information](#).  
Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du *Dôjô*.



## Zazenkai de Marseille

**Le dimanche à 09h30 ou 15h00**

Prochaines dates et heures : **09/03 15h00, 13/03 09h30, 20/04 09h30, 04/05 09h30, 25/05 09h30, 01/06 09h30, 22/06 15h00**

Renseignements [ici](#).

Inscription sur [Framadate](#).



## Zazenkai de Nîmes

Nous avons le plaisir de vous annoncer le 2ème zazenkai de Nîmes le **dim. 30/03** à 10h00 (ouverture du Dôjô à 09h30). Vous trouverez tous les renseignements en suivant ce [lien](#). Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du Dôjô.



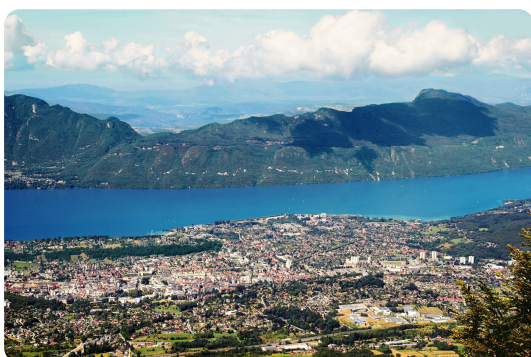
## Zazenkai de Paris

Le prochain zazenkai de Paris aura lieu le **sam. 24/05** à 10h00 (ouverture du Dôjô à 09h30). Vous trouverez tous les renseignements en suivant ce [lien](#). Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du Dôjô.



## Zazenkai de Grenoble

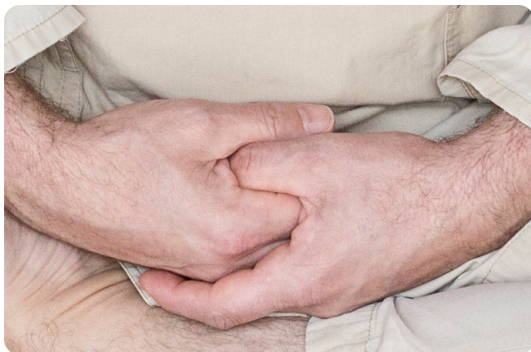
Dôryû Zenji, responsable du [Dôjô zen de Grenoble](#), nous accueillera à nouveau le **dim. 23/03** à **10h30** (ouverture du dôjô à 10h00). Vous trouverez tous les renseignements en suivant ce [lien](#). Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du Dôjô.



## Zazenkai d'Aix les bains

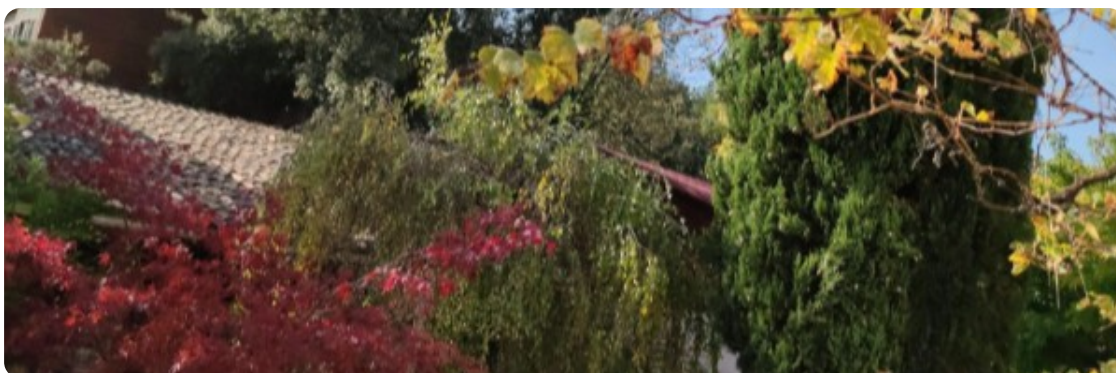
Tous les lundis soir à 19h30 à "L'arrêt-créations" à Grésy-sur-Aix. Pour tout renseignement, merci de [contacter la Falaise Verte](#).





## Cyber zazen

Didier, pratiquant de longue date à la Falaise Verte, propose un zazen par internet les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 09h00 à 09h45 : deux assises de 20 min entrecoupées d'un *kinhin* en marche lente de 5 min. Pour tout renseignement, merci de [contacter directement Didier](#).



## Assemblées Générales annuelles

Les assemblées générales de la Falaise verte se tiendront en distanciel (Microsoft Teams) le **dimanche 23 mars 2025 à partir de 17h00**. Tout membre à jour de cotisation à la fin de l'exercice peut assister aux AGs.

Les membres titulaires ont chacun un droit de vote et leur présence est cruciale car elle permet d'atteindre le quorum nécessaire pour la tenue des assemblées.

Les membres associés ont un représentant aux assemblées avec un droit de vote.

Tout membre associé peut demander le statut de membre titulaire en contactant le bureau. Si vous souhaitez vous impliquer dans la vie associative du Centre, nous vous invitons vivement à faire cette demande.

Tous les membres à jour de cotisation au 31/12/2024 recevront très bientôt par mail une convocation aux AGs.

Pour toute demande relative à la tenue des AGs, merci de cliquer sur le bouton ci-dessous.

[Renseignements AGs](#)

## Renouvellement adhésions 2025

Comme chaque année, nous vous invitons à renouveler votre adhésion. Cela maintient et renforce le lien entre vous et la Falaise Verte et cela constitue une aide importante au bon fonctionnement du Centre.



Adhésion Zen



Adhésion Kyūdô

## Calendrier zen & Kyūdô 2025

### Zen

Sesshin d'avril : jeudi 03 au lundi 07 avril

Sesshin de printemps : jeudi 12 au lundi 16 juin

Grande Sesshin d'été : jeudi 07 au mercredi 13 août

Sesshin d'automne : jeudi 23 au lundi 27 octobre

Grande Sesshin de Rôhatsu 2025 : dimanche 23 au dimanche 30 novembre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

### Kyūdô

English speaking seminar with Zimmermann Sensei : Thursday 24 to Sunday 27 April

Stage CNKyudo hauts gradés : vendredi 06 au lundi 09 juin

Stage CTK.Ara printemps : vendredi 20 au dimanche 22 juin

Grand stage d'été *Shochûgeiko* : samedi 27 juin au jeudi 03 juillet

Stage National d'initiation : vendredi 11 au jeudi 17 juillet

Stage CTK.Ara automne ven. 10 au dim. 12 octobre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

**Bonne pratique à toutes et à tous,  
l'équipe de la Falaise Verte**



### Enseignement de *Myôshin-ji*

Une fois par jour assis en silence,  
réajustons corps, souffle et esprit.

Réalisant quel joyau est l'humanité,  
prenons grand soin de soi et d'autrui.

Emplis de gratitude pour être nés à la vie,  
accomplissons en retour mille et mille actes  
bienfaisants.

Contactez la  
Falaise Verte



Centre Zen de la Falaise Verte  
278 chemin de la Riaille  
07800 Saint Laurent du Pape  
[www.falaiseverte.org](http://www.falaiseverte.org)

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous avez reçu cet email car vous êtes en contact avec le Centre Zen de la Falaise Verte.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Centre Zen de la Falaise Verte