

## Informations et inscriptions

\* Site du dojo de Rouen:

[https://www.zenrouen.org/sesshin\\_bernay\\_avril/](https://www.zenrouen.org/sesshin_bernay_avril/)

\*ou par courrier avec le Bulletin découpé au dos de ce flyer, envoyé à l'adresse suivante :

Dojo zen de Rouen  
5, rue Georges d'Amboise  
76000 ROUEN

\*ou par téléphone : 06 37 57 69 40

**Inscription avant le 31 mars 2019** Pour toute inscription postérieure à cette date **un supplément de 10 €** sera demandé.

**Les places sont limitées à 30 personnes.** Merci de vous inscrire rapidement.

## Prix

Chambre à plusieurs                      230 €

En cas de difficultés financières, faites-les connaître auprès de votre responsable de dojo ou auprès des organisateurs de la sesshin. Les personnes arrivant en retard ou partant en avance devront s'occuper de leur transport entre la gare et le lieu de la sesshin.

## Règlement :

- en espèces en arrivant,
- par virement sur le compte suivant :

ASS ZEN ROUENNAISE

Crédit Mutuel Mont Saint-Aignan

IBAN FR76 1027 8021 6400 0604 4966 089

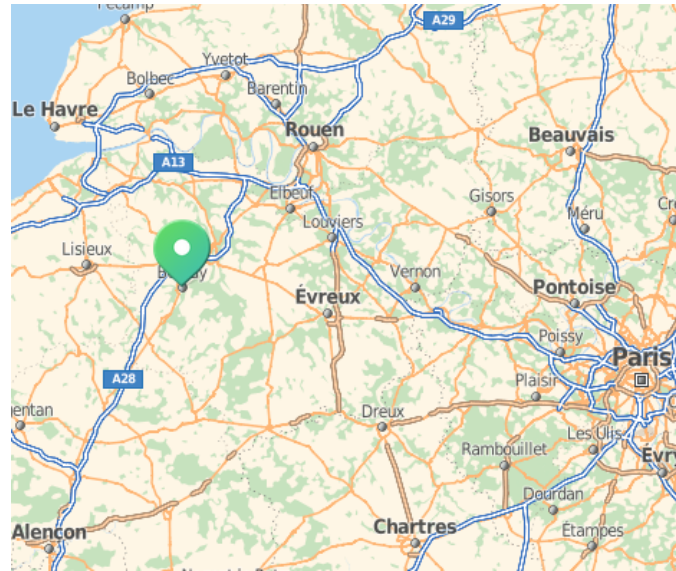
BIC CMCIFR2A

Libellé : 'Sesshin Bernay avril 2019'

## Accès en voiture

La MFR de Bernay est à 3 km de Bernay :

## 199 Rue de Bouffey 27300 Bernay



## Accès par train

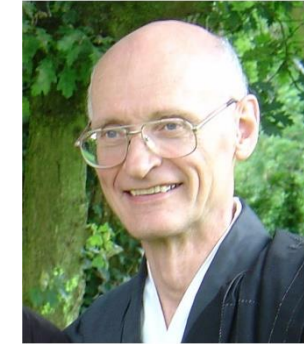
La gare la plus proche est la gare de Bernay. Trains au départ de Paris Saint-Lazare (Paris-Bernay train direct 2H environ)

Renseignements : <https://www.oui.sncf>

Des transports pour la sesshin seront organisés à partir de 16 heures.

Contact transport : Jerome Boury, 06 37 57 69 40

## Enseignement :



Christian Espiau, est moine zen. Il s'est engagé en 1973 dans la voie du Zen lors de sa rencontre avec Me Taisen Deshimaru, qui a transmis en Europe la pratique du Zen Soto. Depuis la mort de Me Taisen Deshimaru en 1982, Christian Espiau a continué de diffuser son enseignement, en particulier en créant le dojo de Bernay en Normandie, Il est actuellement responsable des dojos de Rouen et Bernay. Proche disciple de Me Philippe Coupey, il continue de pratiquer au cœur de la Sangha sans Demeure avec d'autres disciples qui suivent l'enseignement de Me Taisen Deshimaru.

# Session de printemps en Normandie

Du 15 au 19 avril 2019

Arrivée le dimanche 14 avril



...L'essentiel est invisible pour les yeux.

Maison familiale rurale de BERNAY (27300)

Dirigée par  
**Christian Shinrin Espiau**  
**Moine Zen**

Organisée par le dojo de Rouen

Tél.+33767719116

Mail :zenrouen@gmail.com

Site :[https://www.zenrouen.org/sesshin\\_bernay\\_avril/](https://www.zenrouen.org/sesshin_bernay_avril/)



Association Zen de Rouen

Sesshin : c'est un temps de retrait (retraite ?), pour un re-déploiement :

C'est "toucher l'esprit », toucher le cœur de l'être, avec la pratique intensive de zazen au milieu des actions ordinaires de la vie quotidienne, accomplir les tâches ménagères, partager les repas et les enseignements. On y abandonne tout désir d'obtenir quelque chose, pour ré-expérimenter un équilibre fondamental du corps-esprit. Au cœur de la sesshin se trouve la pratique de zazen qui nous apprend à devenir intime avec nous-même et à être plus naturellement disponible à ce et à ceux qui nous entourent.

Anciens et nouveaux pratiquent ensemble.

## MFR de Bernay

Bernay se trouve dans le département de l'Eure, à 180 km de Paris, 90 km d'Alençon, et environ 90 km de Caen. La sesshin aura lieu en milieu rural dans la MFR de Bernay.

MFR de Bernay  
199 rue de Bouffey  
27300 BERNAY

## Arrivée

Dimanche 14 avril après 16h.

## Départ

Vendredi 19 avril vers 16 heures après le samu nettoyage.

## Amener

- zafu et (si possible) zafuton
- habits confortables de couleur sombre
- bol
- serviette, cuillère et fourchette
- chaussures pour l'intérieur
- sac de couchage ou draps + taie de traversin.

**Attention : une couverture, un traversin disponibles mais pas d'oreiller. Pas de draps en location : apportez-en !** (Seule une couverture par lit disponible sur place).

L'utilisation des téléphones portables est fortement déconseillée pendant la sesshin.

## Bulletin d'inscription

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Je pratique au dojo de \_\_\_\_\_

Je suis ordonné(e) moine/nonne/bodhisattva

Chambre à plusieurs

J'arrive par le train à la gare de Bernay

non

oui

**et** j'ai besoin d'un transport entre la gare de Bernay et le lieu de la sesshin.

Heure d'arrivée du train le 14/04 : \_\_\_\_\_

Heure de départ du train le 19/04 : \_\_\_\_\_

Je réglrai :

en espèces en arrivant

par virement (compte mentionné dans la rubrique règlement au dessus) :