

Informations et inscriptions

* Site :

https://www.zenrouen.org/sesshin_soligny_2019

*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

Inscription avant le 11 novembre 2019

Pour toute inscription postérieure à cette date un supplément de 10 € sera demandé.

Les places sont limitées à 32 personnes. Merci de vous inscrire rapidement.

Prix

Chambre à deux 100 €
Chambre à 4 70 €

(Le nombre de chambres à deux est très limité)

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 : CMC IFR2A

Libellé : 'Sesshin Soligny novembre 2019'

Accès en voiture

L'abbaye est à 3km de Soligny-La-Trappe, et est bien indiquée aux alentours de Soligny.

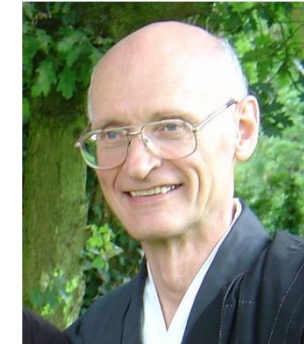


Accès par train

La gare la plus proche est la gare de L'Aigle (20 km de Soligny-La-Trappe). Trains directs au départ de Paris Montparnasse.

Renseignements : www.sncf.fr Des transports pour la sesshin seront organisés à partir de 16 heures. Prévenir lors de votre inscription. Tarif indicatif : 3€
Contact transport : Jérôme 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 décidé de continuer 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 fin d'automne en Normandie

Du 23 au 24 novembre 2019

Arrivée le vendredi 22 novembre



Abbaye de Soligny La Trappe dans l'Orne
près d'Alençon

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_soligny_2019



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.

Abbaye de la Trappe

Soligny-La-Trappe se trouve dans le département de l'Orne, à 150 km de Paris, 50km d'Alençon, et environ 130 km de Caen. La sesshin aura lieu en milieu rural dans une ancienne Abbaye.

Abbaye de la Trappe
Route de l'Abbaye
61380 SOLIGNY-LA-TRAPPE

Arrivée

Vendredi 22 novembre après 16h.

Départ

Dimanche 24 novembre 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 d'oreiller.
-

Attention : 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 deux

Chambre à 4

J'arrive par le train à la gare de L'Aigle:

Non

Oui

et j'ai besoin d'un transport entre

la gare de l'Aigle et le lieu de la sesshin.

Heure d'arrivée du train le 22/11 : _____

Heure de départ du train le 24/11 : _____

Je réglerai :

en espèces en arrivant,

par virement (compte mentionné page suivante).