

## Choisissez votre mode d'hébergement

(Tarif par personne)

### Tarif normal

- Chambre à 2: 108€
- Chambre de 4 à 6: 90€

### Tarif réduit\*

- Possibilité de réduction sur demande écrite
- Chambre seule: majoration de 25 % par rapport au tarif chambre à 2

\*Tarif réduit : étudiants, chômeurs, retraités sur justificatif

### Conditions d'inscription

Régler à l'inscription ou sur place.

Etre membre de l'AZI pour participer aux sessions de la Gendronnière

- Je désire être membre de l'AZI:
- Cotisation 2010:  45€  35€ tarif réduit.

### Amenez draps, taie d'oreiller.

A défaut, à disposition sur place: 5€

- 
- Je désire emprunter un zafu
- 

Pour le bon déroulement de la sesshin, nous vous demandons de participer à une tâche qui sera une aide pour vous et pour les autres. Veuillez cocher ci-dessous les services que vous aimeriez rendre pendant la sesshin.

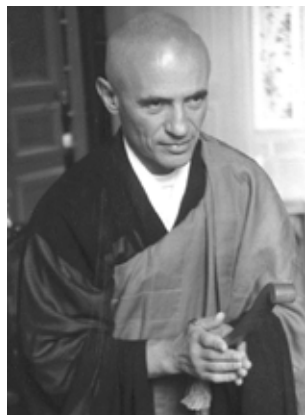
- Présent le jour d'arrivée à partir de 15h00
- Cuisine
- Navettes Gare
- Service « tables »
- Courses
- Vaisselle
- Nettoyage
- Bar
- Poubelles
- Prises de notes
- Premiers soins (médecin ou infirmier(e))

Si vous n'arrivez pas aux jours et heures prévus, veuillez noter ici le moment de votre arrivée:

.....

La sesshin de printemps sera dirigée par **Maître Yuno Rech**, responsable spirituel de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE). Après un voyage autour du monde qui le conduisit à pratiquer le zen à Kyoto, il rentra en France pour suivre l'enseignement de Maître Taisen Deshimaru de 1972 à 1982.

Peu après la mort de son maître, il reçut le *shiho* (la transmission du Dharma) de Maître Niwa. Il enseigne la pratique du zen au temple Gyobutsuji à Nice, au temple zen de la Gendronnière et dans différentes sesshin en Europe.



### Le temple zen la Gendronnière

*Tai Sei Bukkyo Dai Ichi Dojo*, Premier Grand Dojo d'Occident pour l'Enseignement du Bouddha, le temple zen la Gendronnière a été fondé en 1979 par Maître Taisen Deshimaru.

Il est situé dans le Val-de-Loire, près de Blois, au cœur d'un parc boisé. Ce domaine est le point de convergence de la grande sangha que représente l'Association Zen Internationale.



sereine, conditions idéales à la pratique du zen. Cette sesshin est l'occasion pour des disciples anciens et débutants, d'approfondir ensemble et à chaque instant la Voie du Bouddha.

Le dojo, le parc, les étangs, la forêt, la nature tout entière contribuent à créer une atmosphère forte et

# zen

## Sesshin de printemps du 30 avril au 2 mai 2010

### La Gendronnière

dirigée par **Maître Yuno Rech**

Arrivée le 29 avril  
Cérémonie pour Maître Deshimaru  
le 30 avril à 17h00

*Simultaneous English translation*



### Journée pour les enseignants

Jeudi 29 avril (arrivée le 28 avril)

### Inscriptions

AZI, Temple Zen de La Gendronnière, 41120 Valaire  
Tél: 02 54 44 04 86. Fax: 02 54 44 04 87  
<http://www.zen-azi.org>  
Email: [lagendronniere@club-internet.fr](mailto:lagendronniere@club-internet.fr)

## Zazen

Zazen est la posture d'éveil qui s'est transmise depuis le Bouddha Shakyamuni jusqu'à nos jours. Assis jambes croisées, le dos droit, toute l'attention est portée sur la posture et la



respiration. Corps et esprit en unité, on tourne son regard vers l'intérieur, sans rechercher quoi que ce soit. Chacun dépasse alors naturellement les limites de l'égoïsme et fait directement l'expérience de l'éveil à sa vraie nature.

« Les gens de la Voie n'oublient jamais que le corps de la Voie c'est zazen. Zazen est simplement s'asseoir, ouvrir complètement son cœur et son esprit, se concentrer seulement sur la réalité et laisser tomber les habitudes du karma. »

Maître Nyojo, XIIIe siècle.

## Aller à la source des choses

La pratique du zen consiste à pratiquer la vigilance et à apprendre à se connaître soi-même. L'enseignement du zen dans le dojo devient quelque chose de vivant à partir du moment où il se concrétise dans les diverses activités de la vie quotidienne vécues avec une attention juste. Pendant le camp, les différentes activités, repas, samu (travail pour la communauté), couture du kesa (vêtement de méditation du moine) sont des moments privilégiés pour mettre en pratique l'enseignement de l'ici et maintenant en harmonie avec soi et les autres.

## La sesshin

Sesshin veut dire toucher l'esprit, devenir intime avec soi-même, avec son propre corps et son esprit, abandonner naturellement son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, avec l'univers. Pendant une sesshin, chaque action est la continuation de zazen. Zazen, *samu* (l'activité au service de la sangha), les repas, la vie quotidienne, tout est l'anneau de la Voie, *dokan*, sans début ni fin. Il s'agit de se concentrer sur chaque action et de vivre pleinement le présent. Ainsi, l'esprit devient paisible et clair. Il s'ouvre alors à une dimension plus vaste. C'est le retour à la condition normale.

## Programme

Sesshin du vendredi 30 avril au dimanche 2 mai 2010 (arrivée: le jeudi 29 avril, repas à 21h00 et départ le dimanche 2 mai après le repas de midi).

## Accès

- Train: Départ de Paris gare d'Austerlitz. Descendre à Blois. Le train qui part de Paris à 17h36 arrive à Blois à 19h03.
- Voiture: Prendre l'autoroute jusqu'à Blois, traverser le pont de la Loire puis direction Montrichard. À Candé-sur-Beuvron, tourner à droite. À 200 m du pont, dans le virage, aller tout droit. À 300 m en haut de la côte tourner à gauche. 200 km de Paris, 15 km de Blois, 1km de Candé-sur-Beuvron.

## Adresses

AZI – 175, rue de Tolbiac - 75013 Paris  
Tél: 01 53 80 19 19, fax : 01 53 80 14 33  
Temple la Gendronnière, 41120 Valaire  
Tél: 02 54 44 04 86, fax: 02 54 44 04 87  
<http://www.zen-azi.org>  
Email: [azi-tolbiac@wanadoo.fr](mailto:azi-tolbiac@wanadoo.fr)

## A apporter

- Kimono ou vêtements souples et sombres.
- Zafu (coussin de méditation).
- Bol, couverts et serviettes.
- Draps, taie d'oreiller.

## Bulletin d'inscription

Sesshin de Printemps du 30 avril au 2 mai 2010  
A retourner à AZI, Temple Zen de la Gendronnière,  
41120 Valaire.

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE POSTAL

LOCALITE

TELEPHONE

EMAIL

PROFESSION

DOJO

DATE DE NAISSANCE

- |                                      |                              |                                  |                            |
|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Moine       | Première sesshin             | <input type="checkbox"/> Premier | Sexe                       |
| <input type="checkbox"/> Nonne       | <input type="checkbox"/> Oui | séjour à la                      | <input type="checkbox"/> H |
| <input type="checkbox"/> Bodhisattva | <input type="checkbox"/> Non | Gendronnière                     | <input type="checkbox"/> F |

## Mode de règlement

Attention, chèques de banques françaises uniquement.

- |  |   |
|--|---|
| France                                   | Autre pays                                    |
| <input type="checkbox"/> Espèces         | <input type="checkbox"/> Espèces              |
| <input type="checkbox"/> Chèque bancaire | <input type="checkbox"/> Mandat international |
| <input type="checkbox"/> Carte bancaire  | <input type="checkbox"/> Carte bancaire       |