

zen

dans la montagne



session organisée par le dojo de Grenoble

les 3, 4, 5 décembre 2010

enseignement: Maître Roland Yuno RECH

- **la session (*sesshin*):** depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les *sesshin* sont le cœur du zen. Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive du zen, entrecoupée de questions/réponses avec le maître (*mondo*), de travail manuel (*samu*) et des repas. *Sesshin* veut dire toucher l'esprit véritable, devenir intime avec soi-même, avec son propre corps-esprit.

- **l'enseignement** sera donné par Maître Roland RECH, moine zen, proche disciple de Maître Taizen DESHIMARU. Il enseigne toute l'année à Nice et à l'occasion de nombreuses *sesshin* en France et en Europe

- **pratiquement:**

la *sesshin* dure 2 jours et demi. L'arrivée est prévue le jeudi 02 décembre 2010 en fin d'après midi, repas du soir vers 20h30. Départ le dimanche 05 décembre vers 15 h après le repas. Les frais de participation s'élèvent à **97 euros** (paiement en euros uniquement).

- pour la pratique de *zazen*, apporter un *zafu* (coussin de méditation), une tenue ample et confortable (kimono ou jogging de couleur neutre sombre). Des *zafu* et *kimono* peuvent être prêtés sur demande préalable.

Apporter **impérativement** un *zafuton* (tapis de sol individuel un peu épais) ou une couverture de laine à plier de couleur neutre sombre.

- apporter duvet, draps, vêtements chauds pour l'extérieur, serviette de toilette, lampe de poche.

- **lieu et accès:** centre de vacances Les Epicéas 38112 Méaudre

Le centre est dans le village de Méaudre, non loin de la Poste.

Méaudre est entre Lans en Vercors et Autrans sur le plateau/ massif du Vercors à 1 heure de route de route de Grenoble.

Venant de Grenoble, se diriger vers Lans en Vercors, puis à Lans en Vercors prendre direction Autrans. Passer le col de la Croix Perrin. Au pied de la descente de ce col prendre à gauche : Méaudre. Ne pas aller à Autrans

Un plan d'accès sera fourni par e-mail sur demande.

- **inscriptions:**

- o en renvoyant le bulletin ci-dessous à: dojo zen 11 rue Billerey 38000 Grenoble
- o par téléphone/répondeur: 00 33 4 76 87 30 63 (laisser très distinctivement vos noms prénoms n° de tél et date / heure d'arrivée)
- o par courriel à: dojo.zen.grenoble@free.fr en reprenant tous les éléments **ci-dessous** dans votre mail

----- **Bulletin d'inscription** -----

NOM: **Prénom:**

Adresse: **Code Postal:** **Ville:**

Inscription pour toute la *sesshin* ? OUI / NON Arrivée: jeudi soir ? OUI / NON

sinon : si ordonné: Nonne Moine Bodhisattava

Si venue par Train: arrivée à la gare de Grenoble le: à :heures

nous contacter 8 jours avant pour co voiturage