

## **Lieu de la Sesshin**

Maison d'accueil Timon David  
Route de Jouques  
83560 Rians

**Arrivée** : Jeudi 2 avril à partir de 17h30 / dîner à 20h30

**Départ** : dimanche 5 avril en début d'après midi

## **La Sesshin :**

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshins sont le cœur de la pratique du Zen. Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive de Zazen, entrecoupée de mondos (questions/réponses avec le maître), samu (travail manuel) et repas. Sesshin veut dire « toucher l'esprit véritable », devenir intime avec soi-même, avec son propre corps/esprit, abandonner son égoïsme, s'harmoniser avec les autres, la nature et l'ordre cosmique.

**L'enseignement** sera donné par Maître Roland Yuno Rech, moine zen, proche disciple de Maître Taisen Deshimaru. Il enseigne toute l'année au dojo de Nice et à l'occasion de nombreuses sesshins en France et en Europe.

## **Pensez à apporter :**

- Un kimono ou une tenue sombre et souple
- Un Zafu ( si vous n'en avez pas, prévenir le dojo qui vous en prêtera un)
- Un zafuton ou une couverture de couleur sombre ( Le sol est en carrelage)
- Un sac de couchage ou draps et couvertures
- Bol couverts et serviettes

## **Frais de participation :**

- Tarif  
Dortoir : 110 €  
Chambre de couple 120 € par personne  
Chambre individuelle 130 €
- Tarif réduit sur demande

## **Lors de l'inscription, merci d'indiquer**

- Nom, prénom, numéro de téléphone et adresse mail
- le dojo dans lequel vous pratiquez
- Heure d'arrivée et de départ
- Si vous êtes none, moine, bodhisattva, débutant
- Si vous désirez une chambre individuelle ou de couple

**Dojo d'Aix en Provence**

[zensotoaix@gmail.com](mailto:zensotoaix@gmail.com)

Tel : +33 (0) 6 79 70 79 26

[zensotoaix.blogspot.com](http://zensotoaix.blogspot.com)