

Sesshin Zen

du 5 au 7 juin 2026

Pégomas

ECOLE INTERNATIONALE BILINGUE *La Bergerie 1257 route de Grasse* ☎ 04 93 42 22 12

● Maître Roland Yuno Rech ●



Gyobutsu Ji – Temple Zen de Nice

27/29 av. Jean Médecin - 06000 NICE

☎ 04 93 80 81 49 - @ : dojozennice-office@wanadoo.fr

Membre de l'Association Zen Internationale, fondée par Maître Taisen Deshimaru

Membre de l'ABZE (Association Bouddhiste Zen d'Europe), fondée par Maître Roland Yuno Rech

PRATIQUER UNE SESSHIN

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshins sont le cœur 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 corps et son esprit, abandonner son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, la nature, l'ordre cosmique. L'action de tous les bouddhas est réalisée non seulement à travers zazen, mais aussi dans tout comportement, dans chacune des actions de la vie quotidienne. Pendant une sesshin, chaque action est la continuation de zazen. Zazen, le travail, les repas, le sommeil, sont l'anneau de la voie (dokan), sans début ni fin. Le zen consiste à se concentrer sur chaque action avec intensité, à vivre pleinement le présent. En participant aux sesshins, la pratique du zen peut être réalisée dans la vie de tous les jours. En se concentrant point après point, notre vie forme une ligne harmonieuse. Le zen est l'enseignement de l'éternité qui n'est autre que la succession d'instant.

ENSEIGNEMENT

L'enseignement sera donné par **Maître Roland Yuno Rech**, moine zen, proche disciple de Maître Taisen Deshimaru. Il a reçu la transmission du dharma (shiho) de Maître Niwa Zenji, supérieur du temple zen de Eihei-ji, en 1984. Il enseigne toute l'année à Nice, et à l'occasion de nombreuses sesshins en France et en Europe. Il est vice-président de l'Association Zen Internationale.

INSCRIPTION (selon une seule modalité au choix)

- ☎ (répondeur) : **04 93 80 81 49** (merci d'indiquer nom, prénom, n° de téléphone, dojo de rattachement, date et heure d'arrivée/de départ. Si ordonné, préciser : moine, nonne ou bodhisattva)
- @ : dojozennice@wanadoo.fr (tout inscription par mail est confirmée)
- ou renvoyer le **bulletin au bas de la page** au Temple zen de Nice Gyobutsu Ji

Tarifs

- inscription **avant le samedi 29 mai 2026 : 125 €**. Au-delà de cette date : 130 €
- Tous les participants doivent être membres de l'Association culturelle Zen de Nice : **cotisation annuelle de 10 € par an** (si non encore réglée)

A SAVOIR

-- **La sesshin dure deux jours et demi**. L'arrivée est prévue le jeudi 4 juin à partir de 18 h 00.

Repas servi à 20 h 30.

Départ le dimanche 7 juin après le repas de midi.

-- **A prévoir : bol pour les repas et petite serviette pour essuyer le bol**, sac de couchage ou draps (possibilité de louer des draps et taie de traversin sur place pour 10 €), **zafu** (cousin de méditation pour la pratique). Une **tenue confortable** (kimono ou jogging) de **couleur sombre** est recommandée.

DOMAINE DE LA BERGERIE

1257, route de Grasse – 06 580 PEGOMAS

☎ **04 93 42 22 12**

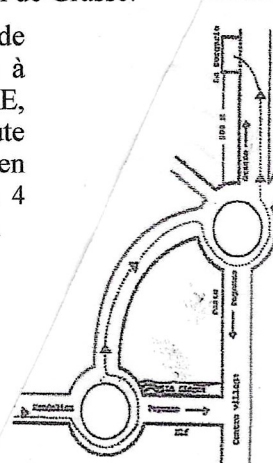
Ce domaine permet la pratique et l'hébergement dans des conditions de calme, confort et sécurité jusqu'à 120 personnes.

- Vous venez en train : Descendez à Cannes. Devant la gare, des bus ligne 662 (Cannes - Pégomas - Grasse), circulent toute la journée jusqu'à 19 h 50. Descendre à l'arrêt des Tuilières, La Bergerie est en face à droite. Si vous ne pouvez arriver assez tôt, nous viendrons vous chercher si vous précisez votre heure d'arrivée.

- Vous venez en **voiture** de Nice : sortir de l'autoroute à MANDELIEU EST, une fois arrivé à PEGOMAS, prendre la direction de Grasse.

- Vous venez en voiture de Toulon . Sortir de l'autoroute à MANDELIEU LA NAPOULE, prendre à la sortie de l'autoroute la première route à droite en direction de Grasse, sur environ 4 km avant d'arriver à PEGOMAS.

- Vous venez en **AVION** prenez contact avec le dojo suffisamment à l'avance pour organiser votre co-voiturage



BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au Temple zen de Nice Gyobutsu Ji avant le samedi 22 novembre 2025

DATE : NOM : Prénom :

Inscription pour toute la sesshin arrivée jeudi soir

Sinon arrivée le vers h départ le vers h

si ordonné : Moine ☐ Nonne ☐ Bodhisattva ☐ Vous êtes du dojo de

Adresse :

Code postal : Ville : Tél :

E-mail : (toute inscription par mail est confirmée).

Je souhaite un co-voiturage à partir de ☐ Cannes ou ☐ Nice, le à heures

☐ à l'aéroport de Nice, le à heures, par le vol n°