

Z E N

Dialogue avec un Moine Zen

Vendredi 7 septembre 2018 à 19h15

(Participation libre)

Au dojo Bouddhiste Zen Soto de Mulhouse

11, rue de Blotzheim 68200 Mulhouse. Tel. 06 19 36 00 92

Aujourd'hui il est beaucoup question de « méditation » ! Mais qu'est-ce que c'est la méditation, la pleine conscience, le mindfulness. Quelle est la différence avec le zen, le zazen ? Actuellement il ne manque pas de sujets qui posent question. Quelle est la vision du Bouddhisme zen à leurs sujets ?

Initiation à zazen le samedi 8 septembre.

Les horaires de la matinée :

8h15 à 9h30 :	initiation à la pratique de zazen
9h45 à 11h30 :	pratique de zazen au sein de la sangha
11h30 à 12h00 :	temps d'échange.



Journée zazen pour débutants --- Le dimanche 9 septembre ---

(Prévoyez des vêtements souples)

Cette journée ouverte à tous, est destinée à celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué le zen. Elle aura pour but de ce familiariser avec la méditation assise, zazen. Elle s'adresse aux personnes souhaitant découvrir zazen et la vie quotidienne dans un dojo. Des enseignements seront donnés par Maître C. Émon ainsi que des échanges avec les anciens pratiquants qui vous apporteront des éclaircissements sur l'esprit du zen, le sens des cérémonies ainsi que sur la pratique en général. Une bonne occasion pour certain(e) de franchir le pas.

Horaire de la journée : de 7h15 à 18h15.

De 7h30 à 8h30 zazen/kinhin/zazen.
De 8h30 à 8h45 cérémonie.
De 8h45 à 9h15 guen maï.
De 9h15 à 10h00 café/thé gâteaux.
De 10h00 à 10h30 samu.
De 10h30 à 12h00 zazen/kinhin/zazen.

Tarifs de la journée 40€

De 12h15 à 13h15 repas.
De 13h15 à 14h15 repos.
De 14h15 à 16h15 teisho (enseignements).
De 16h15 à 16h45 thé/gâteaux.
De 17h00 à 18h00 zazen/kinhin/zazen.
18h15 Fin de la journée.