

**Apporter zafuton, zafu, bols,
draps ou sac de couchage.**

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à :
Association Pratique et Etude du Zen
Parc Pompidou – CP 3402
56034 Vannes Cedex

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

Tarif : plein tarif : 190 €

petit budget : 140 €

tarif solidaire : 230 €

Chèque à libeller à l'ordre de : **APEZ**
(Association Pratique et Etude du Zen)

(dont 1 € d'adhésion à l'APEZ, le temps de la retraite)

• *Nous avons instauré un tarif « solidaire » pour ceux qui le peuvent, afin de baisser le tarif « petit budget » et permettre à tous de participer.*

ACCÈS

Adresse : Gîte de Trégouïdan – 35330 Comblessac

En voiture : À 1 h de Vannes, direction Ploërmel (N166), puis direction Rennes (N24). Sortie vers Guer, à Guer prendre la direction Comblessac (D311). À Comblessac direction Trégouïdan (mal indiqué !).



Renseignements : 06 33 22 85 02

centrezen.vannes@orange.fr

www.kokaiji.org

Sesshin zen du 8 au 12 mai 2019

dirigée par Dôkan Crépon
à Trégouïdan (Comblessac)



Renseignements et inscriptions :

06 33 22 85 02

centrezen.vannes@orange.fr

www.kokaiji.org



La sesshin de pratique du zen

Une sesshin est une période privilégiée qui permet d'approfondir la pratique du zen dans l'instant présent : le zazen, les cérémonies, les repas, les enseignements, le samu, les autres activités, en interrelation avec les autres. Chaque action de la journée devient la manifestation d'une vie éveillée. Il ne s'agit pas d'une activité aut centrée, mais d'une ouverture au monde, en résonance avec toutes les existences, dans l'oubli de soi.

C'est l'occasion de goûter la saveur du zen, du « tel quel ».

Programme de la sesshin

Pratique de zazen,
des rituels, *mondo*
(questions/ réponses),
teisho (enseignement),
shakyô (copie des sutras),
participation à l'organisa-
tion des repas,
couture du kesa,
activités corporelles... et
temps de repos.

La nourriture, de qualité
biologique, préparée par
nous-mêmes, est adap-
tée à la pratique
de zazen.



Les enseignants

Dôkan Crépon

Enseignant de l'école
zen Sôtô, responsable
du temple Kokaiji
de Vannes, il dirigera
l'ensemble de la
session et la pratique
dans le dojo,
et donnera des ensei-
gnements (conférences, mondos).



Il sera assisté de **Seijô Crépon** pour l'organisa-
tion générale et l'enseignement de la pratique
des repas et des chants ;
et de **Reimyô Blaise** pour l'enseignement de
la couture du kesa.

*L'eau est transparente jusqu'au fond ;
le poisson y nage doucement.
Le vaste espace est sans limites ;
l'oiseau y vole au loin.*

Wanshi



Déroulement de la sesshin

Nouveaux horaires !

– Arrivée mercredi 8 mai à 15 h.

Nous commencerons par le samu jusqu'à 17 h,
puis la cérémonie du soir à 17 h 15,
le dîner à 18 h 45 et zazen à 20 h 30.

– Fin de la sesshin vers 11 h le dimanche 12
mai.

(Nombre de places limité.)

Lieu de la sesshin

Gîte pouvant accueillir 20 personnes dans un
environnement calme et verdoyant, situé entre
Rennes, Nantes, Vannes et St-Brieuc.
Hébergement dans des chambres de 2 à 4 per-
sonnes. Deux grandes salles, dont l'une pour le
zazen et les cérémonies, et l'autre, attenante,
pour le réfectoire et les activités (+ une cuisine
pro !). Pleine campagne, sans voisinage, idéal
pour un séjour de pratique.

