

9 octobre 2022

Journée zazen à Quimper

Organisée par l'association Zen Vagabond en Finistère

Dirigée par Christian Espiau



Sesshin : c'est un temps de retrait (retraite ?), pour un re-déploiement. C'est "toucher l'esprit, toucher le cœur de l'être", avec la pratique intensive de zazen au milieu des actions ordinaires de la vie quotidienne, accomplir les tâches ménagères, partager les repas et les enseignements. Anciens et nouveaux pratiquent ensemble. On y abandonne tout désir d'obtenir quelque chose, pour ré-expérimenter un équilibre fondamental du corps-esprit.

Ce retour à l'intime avec nous-même rend plus naturellement attentionné à ce et à ceux qui nous entourent.

Renseignements pratiques

Déroulement de la journée :

Premier zazen à 8h30 (arrivée un quart d'heure avant). Fin du dernier zazen 17h30.
Un pot sera ensuite servi en fin de journée.

Lieu :

Salle de l'Avenue

43, av. de la France libre, Quimper.

Amener :

- Un zafu ou siège de méditation
- Un zafuton ou couverture, le sol étant un parquet
- Une tenue ample et sombre
- Un bol, une cuillère et une serviette (attention, il n'y a pas de matériel de cuisine sur place, n'oubliez donc pas vos ustensiles...)

Tarifs :

Le prix de la journée est fixé à 25€. Pour personne à faible revenu, tarif réduit à 15 € sur demande. Possibilité de couchage chez l'habitant pour ceux qui viennent de loin le samedi soir.

Considérations sanitaires :

Nous suivrons les directives sanitaires en vigueur autant que possible.

Renseignements et inscription :

Marie-Christine Hue : bleizhdhue@gmail.com. Tel. : 06 43 08 41 98

Inscrivez-vous sans trop tarder, cela aidera l'intendance !