

SESSHIN du SATORI du BOUDDHA

6 - 7 - 8 décembre 2019

à Herran (31160)



dirigée par Huguette Moku Myo Siréjol
nonne zen

Renseignements et inscriptions : DOJO Zen de TOULOUSE
51, rue de Bayard - 31000 Toulouse - téléphone : 05 67 22 60 32
www.zentoulouse.fr mail : contact@zentoulouse.fr
www.facebook.com/dojozentoulouse/

SESSHIN du Satori du BOUDDHA à HERRAN

Hommage à Reikei Vendetti

SESSHIN

Faire une sesshin signifie devenir intime avec soi-même, avec son corps et son esprit, abandonner naturellement son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, avec l'univers.

Zazen est la posture d'éveil qui s'est transmise depuis le Bouddha Shakyamuni jusqu'à nos jours. Assis jambes croisées, le dos droit, toute l'attention est portée sur la posture et la respiration.

L'ENSEIGNEMENT

L'enseignement sera donné par Huguette Moku Myo Siréjol. Elle a commencé la pratique au dojo de Toulouse en 1985 ; elle a été proche disciple de Reikai Vendetti jusqu'à sa mort en 2001. Elle a reçu l'ordination de bodhisattva en 1987 et celle de nonne en 1994 de Maître Kosen Thibaut. Depuis la mort de son maître, elle poursuit l'enseignement du zen au sein du dojo ainsi que pendant des journées de zazen. Depuis 2015, elle suit l'enseignement de Maître Roland Yuno Rech. Elle enseigne aussi la couture du kesa depuis de nombreuses années. Elle pratique le do in et le shiatsu.

La sesshin dure 2 jours ½.

L'arrivée est prévue le jeudi 5 décembre dans la soirée. Le repas sera servi vers 20h30.

Départ le dimanche 8

décembre après le repas de midi et le samu qui suit.

N'oubliez pas d'apporter votre bol et votre serviette pour les repas.

Pour la pratique de zazen : un zafu (coussin de méditation) éventuellement

un zafuton et une tenue

confortable de couleur sombre.

Apportez un sac de couchage ou des draps.

PRIX : 100 euros

LE LIEU : Chalet de Paloumère Hameau de Labaderque 31160 Herran

Accès : à partir d'Arbas, prendre à gauche la D13A, continuer pendant 3,7 km, prendre à droite la D13B pendant 700 m. Arriver à gauche sur le Hameau de Labaderque ; le chalet de Paloumère se trouve sur la droite.

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA SESSHIN

NOM : PRENOM :

ADRESSE

Code postal..... VILLE : TELEPHONE :

email :@..... Moine/Nonne : ☐ Bodhisattva ☐

Veuillez bien vous inscrire avant le 1^{er} décembre 2019.

PRIX : 100 euros.

Bulletin à renvoyer à : DOJO ZEN de TOULOUSE 51 rue Bayard 31000 TOULOUSE

Tél. : 05-67 22 60 32 ou 06 72 32 38 79

Par mail : contact@zentoulouse.fr

Site du dojo : <http://www.zentoulouse.fr/>