

## **GODO**

Après avoir étudié la macrobiotique, Patrick Un Sho Ricaud a rencontré la pratique du zen au dojo de Pernety à Paris dès 1979, avec Maître Deshimaru qu'il suivra jusqu'à son décès. A ce jour il continue zazen à travers toute la sangha et plus particulièrement auprès de Philippe Rei Ryu Coupey proche et ancien disciple de Me Deshimaru

### **Déroulement**

Arrivée le samedi 17 octobre après midi (soit 8 jours), repas vers 20h00

Préparation : 4 jours

Repos jeudi 22 octobre, début de sesshin le soir au dîner vers 20h00

Sesshin : 2 jours + 1 matinée

Départ le dimanche 25 octobre après le samu vers 16h00

### **Inscription**

S'inscrire auprès d'Eliette ; [eliette.delahaye@gmail.com](mailto:eliette.delahaye@gmail.com) Tél :0664726028

### **Tarif**

Prix unique de 390 euros pour les 8 jours

Difficultés financières ? Les faire connaître auprès des organisateurs et/ou s'adresser à la caisse voyage ; [ebelnoelle@gmail.com](mailto:ebelnoelle@gmail.com)

## **Session d'Automne 2020**

**Du 18 au 25 Octobre**

(Arrivée le 17 après midi)

**Dirigée par le moine zen Patrick UN SHO Ricaud  
disciple de Maitre Deshimaru**

**A Soulac sur Mer**



## Sesshin ; toucher l'Esprit

Pratiquer ensemble est une tradition qui remonte à l'époque du Bouddha Shakyamuni. Cette session comprendra les activités traditionnelles des sesshins ; Zazen pratique essentielle, samu (travail en commun pour la communauté) , repas, couture du kesa, et autres activités proposées : massages, et *surtout de très nombreuses marches au bord de l'océan.*

Pour les débutants, un accueil spécifique sera prévu, merci de nous prévenir lors de l'inscription.

Notre organisation est autogérée ; elle repose sur la contribution de tous.

Nous proposerons à d'anciens pratiquants d'assumer certaines responsabilités pendant la session voire avant pour l'installation.

Toute demande de départ ou d'arrivée en dehors des jours prévus, ainsi que toute autre exception, doit être adressée au préalable au godo pour approbation via Eliette ([eliette.delahaye@gmail.com](mailto:eliette.delahaye@gmail.com)).

L'utilisation des téléphones portables est à éviter pendant la Sesshin.

Veuillez prendre vos dispositions en conséquence. Merci

## Apporter

Zafu, zafuton ou couverture, des vêtements confortables et sombres pour la pratique de zazen ; des vêtements appropriés pour le samu; des chaussures pour l'intérieur et d'extérieur pour les *marches quotidiennes.*

Drap ou sac de couchage : il y aura la possibilité de louer de la literie sur place (drap, housse de couette et taie d'oreiller).

Un traversin et une couverture par lit sont fournis.

Masques jetables et/ou lavables ainsi que du gel hydroalcoolique en quantité suffisante. Les lieux et circuits de déambulation seront arrangés afin de garantir la distanciation sociale exigée.

Il n'est pas nécessaire d'apporter vos bols et oryoki ; en raison du covid, nous ferons la vaisselle

## Informations Transport :

### Train :

gare de Soulac sur Mer, à partir de la gare de Bordeaux

### Avion :

aéroport de Mérignac, merci de nous communiquer vos heures d'arrivée suffisamment tôt

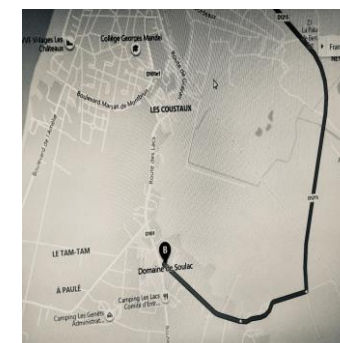
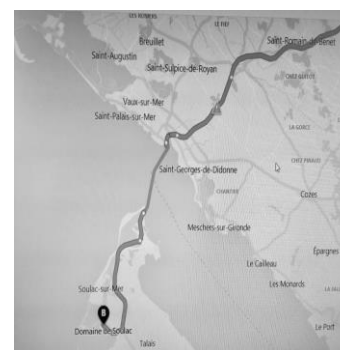
### Voiture :

De Paris, prendre l' A10 dir Bordeaux , sortie 35 , E603 dir Royan, N215 dir Le Port (Royan-Le Verdon) le Bac charge les voitures .

Vérifier les horaires sur le site; [transgironde.fr](http://transgironde.fr)

Arrivée Le Verdon rejoindre le camping ; Le Sibli domaine de Soulac, 8 allée Michel Montaigne, 33780 Soulac sur Mer

Un transport sera organisé à partir de 15h00 vers la gare ou l'embarcadère.



*Inscrivez-vous rapidement, les places seront limitées !!!*