



### L'enseignante

Elle a commencé la pratique de zazen en 1978 et a reçu l'ordination de nonne d'Etienne Zeisler en 1985. Quelques années après la mort d'Etienne Zeisler, sa rencontre avec Philippe Rei Ryu Coupey est déterminante de son engagement dans la vie de la Sangha Sans Demeure. Peintre et calligraphe elle met ses compétences à son service et enseigne lors de sesshins (retraites) en France et en Allemagne.

Elle vit en Île de France où elle est responsable des groupes de Pontchartrain/Le Tremblay et de Cergy.



### L'adresse

Centre Coeur  
65 Rue de la Victoire  
61600 La-Ferté-Macé

### Arrivée vendredi 8 décembre à partir de 17h30

Le Centre Coeur est situé en Normandie, dans le département de l'Orne (61), à 40 km d'Alençon.

En voiture, prévoyez un trajet de 2 heures depuis Rouen, 3 heures depuis Paris, 3 heures depuis Nantes et 1 heure et 45 minutes depuis Rennes.

En train de Paris-Montparnasse : Prenez le TER jusqu'à Briouze, puis le bus « Car TER 36675 » jusqu'à La-Ferté-Macé. L'arrêt se trouve à cinq minutes à pied du Centre Coeur.

En train de Nantes : Prenez le train jusqu'à Le Mans, puis le TER jusqu'à Argentan. Nous vous demandons de nous contacter pour organiser une navette pour votre arrivée à 18h43.

# Sesshin



La-Ferté-Macé (Normandie, 61-Orne)

9 - 10 décembre (arrivé le 8)

Dirigée par la nonne Zen  
Françoise Shojaku Lesage

## Sesshin

Sesshin, jap. lit. toucher l'esprit-cœur, signifie un temps d'un ou plusieurs jours dédiés à la pratique de zazen. Il y aura deux séances de zazen le matin, une dans l'après-midi et une le soir. Le temps entre les séances est consacré aux repas, pris ensemble en silence, au repos et au *samu*, travail collectif à d'entretien.

## Zazen

S'asseoir jambes croisées, bien ancré dans le sol et la tête droite sur les épaules. Cette posture nous permet de laisser passer nos activités mentales et émotionnelles afin d'accéder à une dimension élevée de la vie. Une séance est composée par deux zazen (assise) avec au milieu kinhin, une marche lente rythmé par la respiration. La séance dure environ 1h30 minutes. Il est recommandé de porter des vêtements confortables et simples.

## Les horaires

La sesshin commence vendredi 8 décembre avec le repas du soir à 20 heures. Elle se termine le dimanche 10 décembre après le rangement vers 14h30.

## Apporter

Zafu et si possible zafuton

Habits confortables de couleur sombre

Bol, serviette, cuillère et fourchette

Chaussures pour l'intérieur

Sac de couchage ou draps et taie de traversin, couvertures disponibles en location

## Information et inscription

Tarifs :

Prix de soutien : 150 €

Prix de base : 105 €

Prix réduit : 75 €

Règlement sur place en espèce ou par chèque - pas de CB !

Inscription auprès de Jonas Endres  
jonas.endres@yahoo.fr

Les places sont limitées, merci de nous prévenir aussitôt en cas d'annulation.

## Sangha Sans Demeure

La *Sangha Sans Demeure* est constituée de personnes de tout âge et de tout milieu social qui suivent l'enseignement du moine Zen Philippe Rei Ryu Coupey.

Nous sommes des personnes engagées dans une voie spirituelle qui s'exprime au sein même de la société, vivant des vies ordinaires tout en pratiquant dans des dojos locaux

Nous avons choisi de ne pas bâtir de temple mais d'organiser la pratique dans différents lieux temporaires - notamment en France et en Allemagne.

Nous faisons partie de l'Association Zen Internationale fondée par Maître Deshimaru.

*Voir aussi :*

[zen-road.org/dojos](http://zen-road.org/dojos) et

[zen-azi.org](http://zen-azi.org)



Zen Sans Demeure