



### L'enseignant

Paul Hōjō Pichaureau rencontre la pratique de zazen au dojo de Rouen en 2006. Depuis, il est disciple de Philippe Rei Ryū Coupey, qui l'a ordonné moine en 2014.

Actuellement responsable du dojo Bouddhiste Zen de Lyon, Paul Pichaureau collabore à de nombreux projets éditoriaux pour Philippe Rei Ryū Coupey ainsi que pour l'AZI.



### L'adresse

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

### Arrivée samedi 28 octobre à partir de 18h

Le Centre Cœur 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 Cœur.

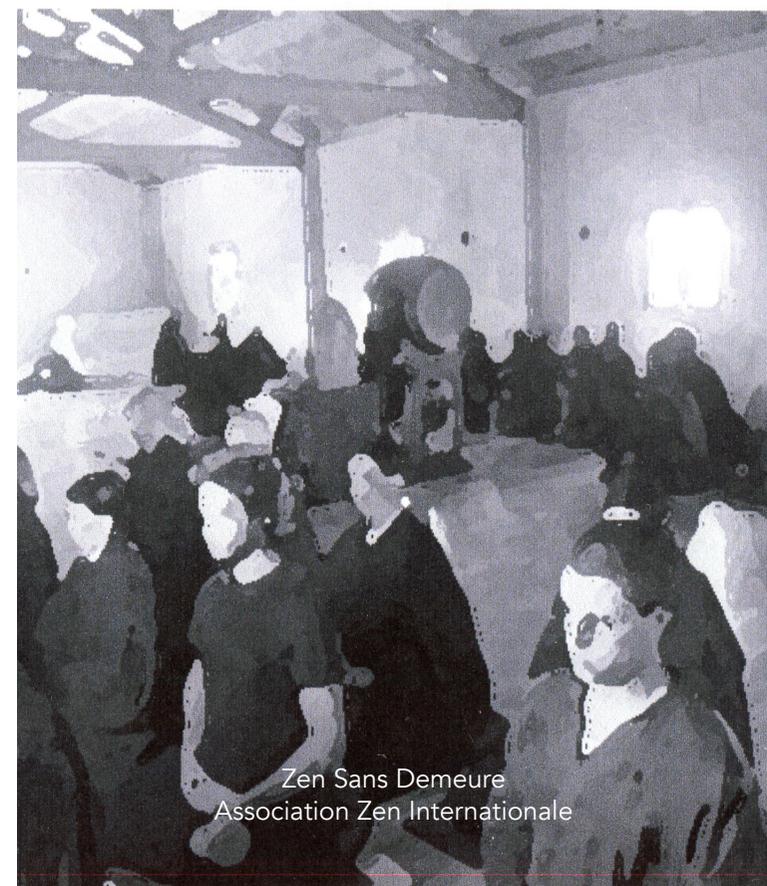
En train de Nantes : Prenez le train jusqu'à Le Mans, puis le TER jusqu'à Argentan. Nous vous demandons de nous contacter pour organiser une navette pour votre arrivée à 18h43.

## Sangha Sans Demeure

Sesshin de rassemblement  
en automne

Dirigée par le moine Zen  
Paul Hōjō Pichaureau  
La-Ferté-Macé (Normandie, 61-Orne)

29 - 31 octobre 2023 (arrivé le 28)



Zen Sans Demeure  
Association Zen Internationale

## 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 samedi 28 octobre avec le repas du soir à 20h. Elle se termine le mardi 31 octobre après le rangement vers 15h.

## Apporter

Zafu et si possible zafuton

Habits confortables de couleur sombre

Bol, serviette, cuillère et fourchette

Chaussures pour l'intérieur

Draps et taie d'oreiller

## Information et inscription

Tarifs :

Prix de soutien : 160 €

Prix de base : 140 €

Prix réduit : 120 €

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

Inscription auprès de Valérie Cormont, de préférence par mail [valcor2015@gmail.com](mailto:valcor2015@gmail.com) sinon par SMS 0754834860

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