



L'enseignant

Philippe *Tai Mon* Saux-Picart, est un moine zen et responsable du dojo vagabond du Finistère-Sud, situé dans la région de Quimper.

Il a commencé la pratique du Zen en 1972 avec Daniel Guétault et Maître Deshimaru et a été ordonné moine par Philippe Coupey en 2018.

Ancien enseignant-chercheur en mathématiques à l'université de Brest, il vit avec sa femme en Finistère où ils s'occupent de moutons, de poules, de légumes et de bois....



L'adresse

Dojo Zen de l'Île de La Cité
Cité des Consciences
24, rue Chanoinesse
75004 Paris

www.dojo-zen.org

Le dojo se trouve au RDC dans l'arrière-cour

Métro : Cité, Hôtel de Ville, Châtelet, Maubert-Mutualité

RER : Saint-Michel

Se garer : Garer votre vélo ou moto dans l'arrière-cour. Si vous êtes en voitures réservez un parking le samedi (p.ex. sur onepark.fr ou zenpark.com). Le stationnement en voirie est gratuit le samedi à partir de 20h et le dimanche toute la journée.

Sesshin



Dojo Zen de l'Île de la Cité
16 -17 septembre 2023

Dirigée par le moine Zen
Philippe Tai Mon Saux-Picart

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 16 septembre avec le zazen de 8h30 (portes ouvertes à partir de 7h50) et se termine le dimanche 17 à 14h, après le déjeuner.

Il est également possible d'assister au zazen de vendredi soir à 18h30. Initiation vendredi 15 sept. à 18h.

Apporter

Zafu, bol à repas

Information et inscription

Tarif : 90 €

Tarif petit-budget : 60 €

Règlement sur place

Inscription auprès de Noëlle Ebel
ebelnoelle@gmail.com
06 59 17 20 15

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

Nous indiquer si vous souhaitez être hébergé à Paris ou/et bénéficier de la caisse voyage.

Zazen au quotidien

Seine Zen, Paris 13^e

Resp. Philippe Reiryu Coupey
Le mardi et le vendredi à 7h
Le dimanche à 18h30
seinezen-paris.org

Dojo de l'Île de la Cité, Paris 4^e

Resp. Jonas Endres
Le jeudi à 7h · Le vendredi à 18h30

Dojo d'Avron, Paris 20^e

Resp. Blanche Heugel
Le samedi à 8h
Tél : 0675208606

Dojo Zen de Paris, Paris 13^e

Zazen du mardi à dimanche
dojozenparis.com

Dojo de Boulogne (92)

Resp. Denis Crozet
Le jeudi à 7h
meditation-zen-boulogne.com

Dojo Les Ulis (91)

Resp. Pascale Laroussi
plaroussi9@gmail.com

Dojo de Pontchartrain (78)

Resp. Françoise Lesage
Tél : 0631763543

Dojo de Cergy (95)

Resp. Françoise Lesage
Tél : 0631763543

*Voir aussi : zen-road.org/dojos et
zen-azi.org/fr/liste-lieux-meditation*