



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, sa rencontre avec Philippe Rei Ryu Coupey est déterminante de son engagement dans la vie de la Sangha Sans Demeure.

Elle vit en Ile de France où elle est responsable des groupes de Pontchartrain/Le Tremblay (78) et Cergy (95)

L'adresse

Centre Cœur
65 rue de la Victoire
61600 La Ferté Macé

Arrivée à partir de 17h30

le lundi 2 décembre

pour les journées Samu

Le vendredi 6 décembre

pour la sesshin.

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

En voiture, prévoyez un trajet de 2h depuis Rouen, 3h depuis Paris ou Nantes, et 1h45 depuis Rennes.

En train, à partir de Paris Montparnasse, ou autre, TER jusqu'à Briouze.

(à 15mn du Centre Cœur)

Des navettes seront organisées pour cette gare en fonction des demandes que nous regrouperons.

**LA FERTE MACE, Centre COEUR:
Session du 3 au 8 décembre 2024**

Journées samu du 3 au 6 décembre

Sesshin 7/8 décembre



dirigée par la nonne zen
Françoise Shojaku Lesage



La 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 engagés 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.

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

Zazen :

S'asseoir jambes croisées, bien ancré dans le sol et la tête droite sur les épaules. Cette posture (qui sera présentée aux débutants le 1^{er} soir) nous permet de laisser passer nos activités mentales et émotionnelles et de retourner à la condition normale et fondamentale de l'être humain.

Il est recommandé de porter des vêtements sombres et confortables

Sesshin : toucher l'esprit/cœur :

Un temps dédié à la pratique de zazen (4 zazen par jour). Le temps entre les séances est consacré aux repas pris ensemble en

silence, au repos et au samu collectif (cuisine, vaisselle, ménage etc...)

Journées samu :

Samu : à ne pas séparer de zazen dont c'est la continuité dans l'activité. Il s'agit de rester concentré dans l'instant sur ce que l'on fait, sans y mettre d'autre intention que de le faire.

Il y aura 2 zazen par jour (le matin et le soir)
Le samu sera un travail pour l'amélioration du Centre Cœur : si le temps le permet, priorité à la rénovation de la partie jardin, sinon travaux pour l'aménagement des espaces intérieurs.

Pendant ces journées nous assumerons dans le partage la préparation des repas, vaisselle etc...

Les horaires

Journées samu : zazen le matin, petit déjeuner, samu-répartition des travaux jusqu'à 11h30
Préparation du repas, déjeuner et repos.
14h30 18h30 : reprise du samu (une pause est prévue)
préparation du repas du soir et dîner.

Zazen pour finir la journée.

Sesshin : elle commence vendredi soir et se termine dimanche après le rangement du centre vers 14h30

Apporter :

Pour zazen : votre zafu (sur place il y a des zafu un peu plats mais des zafutons pour tous)

Pour les repas : un bol, serviette, cuillère et fourchette.

Pour la vie quotidienne :

Chaussons d'intérieur

Vêtements et chaussures adaptés pour les travaux (extérieur : bottes, chaussures solides, gants ...)

Vos draps et taie d'oreiller (on peut en louer sur place, nous prévenir). Les lits sont équipés chacun d'une couette et d'un oreiller.

Informations et inscription :

Tarif :

Du 3 au 6 samu : 80€

Sesshin du 7/8 : 100€

La semaine complète : 170€

Le prix ne doit pas être un obstacle à la pratique, en cas de difficulté financière nous contacter.

Inscription : dojo du Tremblay sur Mauldre
zen-tremblay@outlook.com

Règlement sur place en espèces ou chèques (pas de CB)

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