

Sesshin une retraite zen

Le mot sesshin vient du japonais et signifie «Toucher l'esprit». C'est une période de retraite collective de plusieurs jours consacrée à la pratique intensive de zazen, entrecoupée de moments de travaux collectifs pour la bonne marche du lieu de vie (cuisine, nettoyage etc).

Zazen, c'est être simplement assis, sans but particulier. La posture a été transmise de personne à personne depuis Bouddha jusqu'à nous. Immobile et silencieuse, elle nous permet de nous rencontrer nous-même et de devenir intime avec ce que nous sommes profondément.

Il y aura une période de préparation de deux jours les 26 et 27 août, la sesshin proprement dite commençant ainsi le 28.

Pendant la préparation nous organiserons une journée de marche sur le plateau du Larzac rythmée par une ou deux assises.

Ces deux journées permettront de poser les bases de la sesshin.

Nous terminerons cette période intense en partageant un moment convivial, voir festif.



Enseignement



Guyseika est disciple de Philippe Coupey dans la lignée du maître japonais Taisen Deshimaru depuis 1998. Bien que son approche du zen soit influencée par son parcours dans les milieux alternatifs, il a reçu l'ordination de moine zen en 2002 et a été responsable du Dojo Zen de Nantes de 2016 à 2020. Il a reçu la certification de son maître de zen, Philippe Coupey, en 2021. Il a en outre travaillé avec lui à l'élaboration de plusieurs de ses ouvrages (*Zen Simple Assise*, *Zen d'Aujourd'hui*). Il est lui-même l'auteur de plusieurs livres liés au zen, comme *Sept chemins sauvages* (2021), *Minuit est la vraie lumière* (avec Ph. Coupey, 2023) et *Ikkyu, un rebelle zen* (2025). Il accompagne régulièrement des zazen à Lorient et des retraites en France et à l'étranger.

Lieu et tarif

Cette sesshin aura lieu du **26 au 30 août** à la Blaquière, sur le plateau du Larzac à une dizaine de kilomètres de Millau (arrivée le **25** au soir. Départ possible le 30 en début d'après-midi mais il y aura un après-midi convivial et une soirée festive le 30. Départ le 31 au matin).

L'hébergement est rustique dans des chambres de 2, 3 ou 4, mais chaleureux, dans un lieu préservé entouré de l'environnement puissant du plateau du Larzac.

Il est aussi possible de vous installer dans votre propre tente dans le jardin, près de la yourte.

Le nombre de places étant limité à 24 personnes, inscrivez-vous rapidement. Votre place sera définitivement réservée au versement de 40 euros d'ares sous la forme d'un chèque à l'asso Sauvagerie Production ou d'un versement bancaire sur le compte de l'asso (envoyer un e-mail à guyseika@gmail.com).

Tarifs :

160 euros + fuse libre

(tarif réduit tout à fait possible sur simple demande lors de l'inscription).

Responsabilité

Vous pouvez vous proposer pour prendre en charge une responsabilité particulière pendant la sesshin (notamment la cuisine). Parlons-en.

Inscriptions et informations :

guyseika@gmail.com ; +33 6 58 00 68 86

Guy Faure, 1 rue de la poste 56700 Hennebont

A emporter avec vous

Apportez avec vous un drap housse, un sac de couchage, des chaussures pour marcher, un bol+couverts et serviette.

Pour le dojo : une tenue ample de couleur neutre, éventuellement votre zafu et zafuton.

Pour accéder au lieu de la sesshin

•Si vous venez du nord (Clermont), aller à Millau, prendre la direction du Larzac (Montpellier), arrivé en haut de côte, prendre la 1ère à gauche direction «fermes du Larzac du Nord-Est». Au bout de 4 kms, à la première intersection annoncée, prendre à droite direction «la blaquière». En arrivant, se garer sur le parking à l'entrée du hameau. Prendre à pied la piste la plus à gauche (près du gros rocher) pour entrer dans le hameau. Au bout de 100m vous verrez une placette à droite (avec un fourgon vert garé dessus), c'est là. L'entrée de la maison se fait par la porte vitrée à côté de l'abri à bois.

•Depuis Montpellier ou Toulouse, aller à la cavalerie puis prendre la direction de Millau, juste d'avant d'aborder la descente sur Millau, prendre à droite direction «fermes du Larzac du Nord-Est». Au bout de 4 kms, à la première intersection annoncée, prendre à droite direction «la blaquière». En arrivant, se garer sur le parking à l'entrée du hameau. Prendre à pied la piste la plus à gauche (près du gros rocher) pour entrer dans le hameau. Au bout de 100m vous verrez une placette à droite (avec un fourgon vert garé dessus), c'est là. L'entrée de la maison se fait par la porte vitrée à côté de l'abri à bois.

•Transport en commun depuis Paris :
De paris Gare de Lyon à Montpellier Saint-Roch (TGVinoui ou TGVOUIGO)
•En sortant de la gare saint Roch (sur le parvis même sur ta droite) prendre l'Autocar Régional 233 (horaires de départ : 9h52/15h27/ 17h52)
Vers l'arrêt Larzac : La CAVALERIE - Aire de covoiturage
départ : Montpellier Saint-Roch, Montpellier
Pour les horaires, regarder le site :
<https://plan.lio-occitanie.fr/fr/>

Précisions, nous sommes accueillis chez Francis et Carmen, deux pratiquants de longue date :
Francis : FFtchesko@gmail.com 0675890826
Carmen : carmenpaintoux@gmail.com

Extra

Suite à la sesshin nous proposons quelques jours de zen sauvage le long de la côte landaise. Camping sauvage, zazen et océan. Prévoir d'être assez autonome. Nous discuterons le l'organisation de cette aventure.



Sesshin zen des rocs du Larzac

Accompagnée par le moine zen
Guyseika

Du 26 au 30 août 2026



Sangha Sans Demeure