

Sesshin du Dojo Zen de Lille

– **Sesshin** signifie : **toucher le cœur-esprit**. En zazen ou dans la vie quotidienne, une sesshin est l'occasion d'approfondir la pratique de la voie, à chaque instant. Cette retraite est ouverte à tous, y compris aux personnes débutantes.

Programme :

L'enseignement sera assuré par **Françoise SHO JAKU Lesage**, nonne zen disciple de Philippe Coupey.

L'arrivée aura lieu le **jeudi 17 septembre à partir de 18h**, un repas sera pris en commun vers 20h. La sesshin se terminera le **dimanche 20 septembre vers 15h**, après le samu.

À apporter :

- Drap-housse, housse d'oreiller, draps et/ou duvet. Des couvertures sont fournies.
- Kimono ou vêtements confortables de couleur sombre
- Zafu (coussin de méditation)
- Si possible zafuton (tapis de méditation)
- Bol, serviette et cuillère



Inscriptions :

De préférence avant le **13 septembre** sur la page de l'événement sur zenlille.org.

Participation de 120 € + fuse (Il est possible de demander un tarif adapté, ne pas hésiter à nous contacter)

Transport :

Des covoiturages sont organisés à partir du dojo.

Le gîte **Le petit Géant** est situé au **1, rue de la Cure, 7750 Russeignies, Belgique**



En voiture : Depuis Paris, prendre l'autoroute A1 jusqu'à Lille puis rejoindre l'A27 direction Tournai. Sortir à Tournai (sortie 33) puis au rond-point suivre la N48 vers Renaix. Tourner à gauche à Anseroeul en direction d'Amougies. A la sortie d'Amougies restez à droite pour arriver à Russeignies, le gîte se trouve juste à droite de l'église.

En transports en commun : La gare la plus proche se trouve à Tournai, un bus (ligne 97) rallie Russeignies en une heure. Vérifiez les horaires sur www.infotec.be