



L'enseignante

Grit Nagel-Magnus pratique le zazen depuis 1996 et suit Philippe Coupey depuis cette date ; c'est lui qui lui a conféré l'ordination de bodhisattva en 2005 et l'ordination de nonne en 2009.

Elle anime le groupe zen de Waren, près de Müritz, depuis 2010.

Au sein de la Sangha Sans Demeure, elle partage la responsabilité de la calligraphie et du sumi-e. Elle travaille dans le secteur social.



Adresse

MFR Verneil-le-Chétif
Château de Mangé
72360 VERNEIL LE CHÉTIF

Gare SNCF : Mayet (*via* Le Mans)

Indiquez lors de votre inscription si vous avez besoin d'une navette pour aller de la gare à Verneil.

Arrivée

jeudi 29 octobre à partir de 18h



Sangha Sans Demeure

Sesshin Sans Demeure d'automne 2026



Dirigée par la nonne zen
Grit Nagel
Verneil-le-Chétif (Le Mans)

vendredi 30 octobre/dimanche 1^{er} novembre
(arrivée le jeudi 29 octobre)



Sesshin

Une sesshin est une période de plusieurs jours dédiés à la pratique de zazen.

Il y a 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 aux samu, travaux collectifs 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 avec au milieu kinhin, une marche lente rythmée par la respiration.
La séance dure environ 1 h 30.

Il est recommandé de porter des vêtements sombres confortables et simples.

Les horaires

La sesshin commence le jeudi 29 octobre avec le repas du soir à 20h.
Elle se termine le dimanche 1 novembre après le rangement vers 15h.

Apporter

Zafu et si possible zafuton. Couverture, draps et taie d'oreiller.

Tarifs

Prix de soutien :	210 €
Prix de base :	180 €
Prix réduit :	120 €

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

Paielement par virement
CRCAM ATLANTIQUE VENDEE

IBAN:
FR76 1470 6000 4100 0675 8731 713
BIC: AGRIFRPP847

Information et inscription

Inscription auprès de Caroline Brizard :
brizardcaroline.44@gmail.com

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 sommes reliés à l'Association Zen Internationale fondée par Maître Deshimaru.

Voir aussi : zen-road.org/dojo et zen-azj.org