

Association Zen – Voie du Cœur

Sesshin dirigé par Roshi Michel Genko Dubois

Jeudi 19 novembre (18 h) – dimanche 22 novembre (14h)

Centre Dana – 22, avenue Pasteur 93100 Montreuil



Sesshin veut dire « toucher le cœur » – pratiquer zazen et être pratiqué par zazen. C'est en touchant le cœur que nous réalisons qu'il n'y a aucun vide à combler, que rien ne manque, que tout est déjà là. Le *sesshin* est une invitation à restaurer en nous la joie du vivant et à la déployer à travers notre existence toute entière – à nous tourner vers autrui dans la communication et l'action.

La retraite silencieuse débutera chaque jour à 7h30 et comprendra des périodes de méditation, des enseignements (teishô), un entretien avec l'enseignant et des périodes de travail en pleine conscience (*samu*).

Coût : participants hébergés au Centre Dana : 160€. Autrement : 130€

Inscriptions : zenvoieducoeur@gmail.com

Merci de nous contacter à cette adresse ou d'appeler Philippe au 06 20 15 58 00 en cas de difficulté financière.

