

# Association Zen – Voie du Cœur

**Sesshin du Nouvel An avec Michel Genko Dubois Roshi  
Du 26 décembre 2023, 18h au 1<sup>er</sup> janvier 2024, 13h**

**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.

Durant cette retraite, nous méditerons 8h par jour et un enseignement sera donné quotidiennement en fin de matinée ; il sera également possible d'avoir des entretiens individuels avec l'enseignant.

***Le 31 décembre, nous prendrons part à la préparation, à la distribution et au partage d'un repas festif avec des familles réfugiées en situation de précarité hébergées par la Fondation de l'Armée du Salut.***

**Coût – participants hébergés au Centre Dana : 320€. Autrement : 250€.**

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

Inscriptions : [zenvoieducoeur@gmail.com](mailto:zenvoieducoeur@gmail.com)

