

DOJO ZEN PAYS D'AIX
VOUS PROPOSE

SESSHIN À RIAN

7, 8 & 9 NOV 2025

DIRIGÉE PAR
GUY MOKUHŌ
MERCIER

INSCRIPTIONS :
ZENSOTOAIX@GMAIL.COM

FRED : 07 78 67 26 92



SESSHIN À RIANS

7, 8 & 9 Nov 2025

Maison d'accueil Timon David Route de Jouques
83560 Rians - Tel : 04.94.80.32.18

Arrivée : Jeudi 6 novembre à partir de 17h30 / dîner à 20h30

Départ Dimanche 9 novembre début d'après midi après le samu.

La Sesshin:

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshins sont le cœur de la pratique du Zen. Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive de Zazen, entrecoupée de mondos (questions/réponses avec le maître), samu (travail manuel) et repas. Sesshin veut dire « toucher l'esprit véritable », devenir intime avec soi-même, avec son propre corps/esprit, abandonner son égoïsme, s'harmoniser avec les autres, la nature et l'ordre cosmique.

Guy Mokuho Mercier commence la pratique du zen en 1973 avec Maître Deshimaru dont il reçoit l'ordination de moine en 1976. Il participe activement à la vie de la Sangha de l'AZI comme Tenzo (chef de cuisine) puis comme responsable du temple de la Gendronnière de 1991 à 1997. Il reçoit la transmission de Maître Sojun Matsuno en septembre 2008. Il est président de l'association Tenbôrin et l'un des fondateurs du centre Zen de Lanau.

Pensez à apporter :

- Un kimono ou une tenue sombre et souple
- Un Zafu (si vous n'en avez pas, prévenir le dojo qui vous en prêtera un)
- Un zafuton ou une couverture de couleur sombre (Le sol est en carrelage) • Un sac de couchage ou draps et couvertures
- Bols, couverts et serviettes
- Une lampe de poche

Frais de participation :

Tarif Dortoir = 120 € - Tarif Couple = 130 €

Chambre individuelle = 160 € Tarif de soutien au dojo = 180 €

Tarif réduit pour ceux qui ont de faibles ressources (sur demande au moment de l'inscription)

Lors de inscription, merci d'indiquer :

- Nom, prénom, numéro de téléphone et adresse mail • le dojo dans lequel vous pratiquez
- Heure d'arrivée et de départ
- Si vous êtes nonne, moine, bodhisattva, débutant
- Si vous désirez une chambre individuelle ou de couple

Dojo pays d'Aix - zensotoaix@gmail.com **Inscriptions :** 07.78.67.26.92 www.dojo-zen-aix-en-provence.com Tél dojo : 07.78.67.26.92 / 06.10.27.65.06