|  |  |
| --- | --- |
| /Users/derudderjocelyne/Pictures/Photothèque.photoslibrary/resources/proxies/derivatives/18/00/18ec/UNADJUSTEDNONRAW_thumb_18ec.jpg | 天地人禅 会　パリ  TenChiJin-Zenkai Paris  33 Rue Censier, 75005  T. 06 03 61 06 03  tcj-zenkai@orange.fr  [www.TenChiJin-Zen-Kai.fr](http://www.TenChiJin-Zen-Kai.fr) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bulletin d’inscription**  **Sesshin demi-journée de 8h à 13h** | | | | | |
| 16 Novembre | 8 Février | 25 Avril | 31 Décembre  De 20h à 24h | Prix unitaire 20 €  non adhérent 25 € | **Total** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Nom Prénom :  Adresse :  Tel :  Mail  Site :  Votre règlement confirme votre inscription.  En cas d’annulation de notre part vous serez intégralement remboursé | | | | | |

Ces Sesshin de demi-journées sont destinées à toutes personnes aussi bien débutantes que confirmées

Une initiation et accompagnement seront donnés en cour et en début de séance

*« Le Zen est un tout, une attitude de vie dans la bienveillance envers tous les êtres, l’entraînement se fait par Zazen, assis en silence dans la vacuité de l’instant présent, tout en restant attentif à tous les points de votre posture et de votre respiration ; ainsi le corps et l’esprit ne font qu’un, relié à l’Univers tout entier, c’est Shikantaza… »*

**Conseils pratiques :**

* Respecter le silence dans la bienveillance dans tous les espaces du Dôjô
* Porter une tenue souple et ample de couleur sombre de type *samué*
* Apporter votre *Zafu* (coussin)
* 1 carnet pour vos prises de notes
* Arriver impérativement 15 mn avant les heures indiquées, les portes étant fermées pendant la pratique
* En fin de pratique un temps de questions-réponses *(mondo*) autour d’un Thé sera partagé