

# TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIÈRE



JUILLET 2024

## SEMAINES DE DÉCOUVERTE DE LA PRATIQUE DU ZEN

### 4 SEMAINES DÉCOUVERTE

du 2 au 7 juillet  
du 9 au 14 juillet  
du 16 au 21 juillet  
et du 23 au 28 juillet

SESSIONS TRADUITES EN ANGLAIS



ÉCOLE ZEN SOTO

[WWW.ZEN-AZI.ORG](http://WWW.ZEN-AZI.ORG)



ASSOCIATION ZEN  
INTERNATIONALE  
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

# Présentation

## LE ZAZEN, LE CŒUR DU ZEN

La pratique de zazen, méditation assise, apporte un havre de paix intérieure dans ce monde bruyant et tumultueux. En s'asseyant simplement, dans une posture bien précise, en se concentrant sur la respiration et en observant les pensées sans les juger, les pratiquants découvrent un espace pour se comprendre eux-mêmes plus profondément.

2

Zazen n'est pas seulement une pause dans l'agitation quotidienne, c'est une pratique qui favorise la concentration, la clarté mentale et la réduction du stress. En s'engageant régulièrement dans cette pratique, les pratiquants du zen développent une meilleure gestion émotionnelle, renforcent leur capacité à faire face aux défis et améliorent leur bien-être général.

De plus, zazen encourage la présence et la pleine conscience, aidant les pratiquants à se connecter plus authentiquement avec le monde qui les entoure. En cultivant la paix intérieure, la patience et la compassion, ils peuvent établir des bases solides pour leur croissance personnelle et leur épanouissement dans un monde moderne souvent chaotique.

## LE CONTENU DES JOURNÉES

Ces semaines de découverte sont spécialement conçues pour ceux et celles qui désirent explorer la voie du zen au sein d'un monastère bouddhiste. Cette expérience progressive vous permettra de participer chaque jour à des enseignements et à des échanges enrichissants avec des aînés de la tradition. Vous plongerez dans les valeurs de la vie communautaire et vivrez les cérémonies et rituels emblématiques de cette tradition millénaire.

Les journées sont ponctuées par des séances de zazen (entre deux et quatre par jour). Le temple met à disposition des zafu (coussins de méditation) ainsi que des bancs pour la méditation. Le programme quotidien inclut également des repas pris en silence et la pratique du SAMU, le service dédié à la communauté. Les trois premiers jours sont consacrés à « la Préparation », suivis d'une journée et demie de sesshin, une retraite plus intensive. Tout au long de la semaine, des ateliers de yoga, de Qi Gong, de Tai-chi, ainsi que des exercices de travail des fascias, viendront soutenir la pratique de la méditation. Ces ateliers complémentaires visent à faciliter la posture et à approfondir l'expérience.



## L'HÉBERGEMENT

L'hébergement a lieu dans des dortoirs avec salles de bains communes. Mais il est possible, pour un tarif plus avantageux, de dormir en tente. Ceux qui le souhaitent peuvent bénéficier d'une chambre de 4/5 personnes, chambre double ou individuelle, pour un tarif plus élevé.

## LE BOUDDHISME ZEN

Le bouddhisme remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni, qui réalisa l'éveil dans la posture de zazen, en Inde au VI<sup>e</sup> siècle avant J-C. Cette expérience s'est depuis transmise de façon ininterrompue de maître à disciple, jusqu'à nos jours. Après plus de mille ans d'implantation en Inde, le bouddhisme se développe en Asie du Sud Est, en Chine, au Tibet, puis au Japon.

**L'école japonaise du zen Sôtô est l'une des branches du bouddhisme mahayana.**



### LE TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIÈRE

Fondée en 1979 par maître Deshimaru, la Gendronnière demeure le premier monastère zen européen. Situé dans la région des châteaux de la Loire, dans un écrin de verdure et de forêt, ce domaine de 100 hectares peut accueillir plusieurs centaines de personnes. Dans sa simplicité et sa sobriété, la Gendronnière crée un environnement propice à la pratique du zen.

## L'IMPLANTATION DU ZEN EN EUROPE

**La diffusion du zen Sôtô en Europe trouve ses racines dans l'arrivée du moine japonais Taisen Deshimaru en France en 1967. Doté d'une personnalité singulière, il rassemble rapidement autour de lui un groupe de pratiquants profondément influencés par la pratique de *shikantaza*, également connue sous le nom d'« assise sans objet ».**

Au cours des 15 années suivantes, il dispense ses enseignements à travers toute l'Europe, établissant plus d'une centaine de Dojos et de lieux de pratique. Jusque-là, le zen avait suscité un intérêt principalement au sein du milieu universitaire. C'est la première fois que le zen est incarné et transmis de manière vivante. Aujourd'hui, maître Deshimaru est largement reconnu comme le premier patriarche du zen en Europe.



# Programme

|  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  | SAMEDI  | DIMANCHE  |
|--|---|---|---|---|---|---|
| ARRIVÉE  | PRÉPARATION   | PRÉPARATION   | PRÉPARATION   | PRÉPARATION   | SESSHIN   | SESSHIN   |
|  | <b>6H30</b> Réveil  | <b>6H30</b> Réveil  | <b>6H30</b> Réveil  | <b>6H30</b> Réveil  | <b>6H30</b> Réveil  | <b>6H30</b> Réveil  |
|  | <b>7h-8h30</b><br>Zazen / Cérémonie                                   | <b>7h-8h30</b><br>Zazen / Cérémonie                                   | <b>7h-8h30</b><br>Zazen / Cérémonie                                   | <b>7h-8h30</b><br>Zazen / Cérémonie                                     | <b>7h-8h30</b><br>Zazen / Cérémonie                                     | <b>7h-8h30</b><br>Zazen / Cérémonie                                     |
|  | <b>8h30</b><br>Repas Zen / Café                                       | <b>8h30</b><br>Repas Zen / Café                                       | <b>8h30</b><br>Repas Zen / Café                                       | <b>8h30</b><br>Repas Zen / Café   | <b>8h30</b><br>Repas Zen / Café   | <b>8h30</b><br>Repas Zen / Café   |
|  | <b>9h45-10h30</b><br>SAMU*<br><b>11h-12h</b><br>Zazen<br>Enseignement | <b>9h45-10h30</b><br>SAMU*<br><b>11h-12h</b><br>Zazen<br>Enseignement | <b>9h45-10h30</b><br>SAMU*<br><b>11h-12h</b><br>Zazen<br>Enseignement | <b>9h45-10h30</b><br>SAMU*<br><b>11h-12h15</b><br>Zazen<br>Enseignement | <b>9h45-10h30</b><br>SAMU*<br><b>11h-12h15</b><br>Zazen<br>Enseignement | <b>9h45-10h30</b><br>SAMU*<br><b>11h-12h15</b><br>Zazen<br>Enseignement |
|  | <b>12h30</b><br>Repas Zen /<br>Temps libre                            | <b>12h30</b><br>Repas Zen /<br>Temps libre                            | <b>12h30</b><br>Repas Zen /<br>Temps libre                            | <b>12h30</b><br>Repas Zen /<br>Temps libre                              | <b>12h30</b><br>Repas Zen /<br>Temps libre                              | <b>12h30</b><br>Repas<br>Zen  |
|  | <b>14h30-15h30</b><br>SAMU*   | <b>14h30-15h30</b><br>SAMU*   | <b>14h30-15h30</b><br>SAMU*   | <b>14h30-16h00</b><br>SAMU*   |   | CAFÉ /<br>ÉCHANGES<br>AVEC LES<br>RESPONSABLES                          |
| ARRIVÉE<br>À LA<br>RÉCEPTION<br>ENTRE<br>15 HEURES<br>ET 17 HEURES | <b>15h30-16h15</b><br>Douche<br>Temps libre                           | <b>15h30-16h15</b><br>Douche<br>Temps libre                           | <b>15h30-16h15</b><br>Douche<br>Temps libre                           | <b>16h-16h30</b><br>Douche<br>Temps libre                               |   | DÉPART  |
| <b>18h00-19h30</b><br>Conférence<br>d'ouverture                    | <b>16h30-17h30</b><br>Atelier   | <b>16h30-17h30</b><br>Atelier   | <b>16h30-17h30</b><br>Atelier   | <b>17h-18h30</b><br>Zazen /<br>questions-<br>réponses                   |   |   |
|  | <b>17h45-18h30</b><br>Enseignement                                    | <b>17h45-18h30</b><br>Échanges  | <b>17h45-18h30</b><br>Échanges  |   |   |   |
|  | <b>18h45</b> Repas Zen  | <b>18h45</b> Repas Zen  | <b>18h45</b> Repas Zen  | <b>18h45</b> Repas Zen  |   |   |
| <b>20h30</b> Repas   | <b>20h30</b> Zazen  | <b>20h30</b> Zazen  | <b>20h30</b> Zazen  | <b>20h30</b> Zazen  |   |   |
| DÉTENTE  | DÉTENTE<br><b>22h30</b> Coucher                                       | DÉTENTE<br><b>22h30</b> Coucher                                       | DÉTENTE<br><b>22h30</b> Coucher                                       | DÉTENTE<br><b>22h30</b> Coucher   | COUCHER<br><b>22h30</b> Coucher   |   |

**ATELIERS PROPOSÉS : YOGA, TAI CHI, QI GONG, TRAVAIL DES FASCIAS, MASSAGE ZEN, ETC.**

Selon animateurs présents. *Les ateliers sont un complément à la pratique et facilitent la posture de zazen.*

TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIÈRE | JUILLET 2024

\*Service pour la communauté



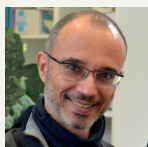
## INTERVENANTS/ANTES

### Semaine du 2 au 7 juillet



#### Paul Hôjô Pichaureau

Paul Pichaureau, moine ordonné en 2014, assume actuellement la direction du Dojo Zen de Lyon. Il contribue également à divers projets éditoriaux et apporte son soutien à l'Association Zen Internationale.



#### Patrick Kankyo Ferrieux

Moine depuis 2000, Patrick Ferrieux enseigne le zen au Dojo de Paris, ainsi que le tai chi chuan. En parallèle, il joue un rôle actif dans l'organisation de différentes associations zen tout en exerçant son métier d'ingénieur spécialisé en conseil en management.

### Semaine du 9 au 14 juillet



#### Nuria Ringetsu Roca

Nuria Roca est nonne Zen depuis 1988. Enseignante au Dojo zen de Paris, elle consacre également son temps au développement du Temple Seikyûji en Espagne, tout en contribuant activement à l'Association Zen Internationale.



#### Jean-Pierre Reiseki Romain

Il a commencé la pratique du zen en 1981 et s'est fait ordonner moine en 1994. Il est l'actuel président du Dojo Zen de Paris et enseigne aussi le Yoga.



#### Eric Sangyo Paquet

Éric Paquet est moine zen depuis 1997. Il a été résident au temple zen de la Gendronnière et il est vice-président du Dojo Zen de Paris.



#### Stéphane Doza Chevillard

Stéphane Chevillard pratique le zen depuis une vingtaine d'années et devient moine en 2006. Il pratique et enseigne au Dojo de Seinezen et au Dojo Zen de Paris. Il travaille dans l'alimentation.

### Semaine du 16 au 21 juillet



#### Guy Mokuho Mercier

Pratiquant le zen depuis 1973, il a fondé le Centre zen de Lanau en 2012. Impliqué de manière significative dans l'Association Zen Internationale, il a grandement contribué au développement du zen en Europe. Il a également occupé pendant longtemps la fonction de tenzo, le responsable de l'alimentation dans un temple zen.

### Semaine du 23 au 28 juillet



#### Simone Jiko Wolf

Impliquée depuis plus de quarante ans dans l'essor du zen en Suisse, Simone Wolf pratique cette discipline depuis les années 70. Elle est à l'origine de la création du Centre zen de la Chaux-de-Fonds ainsi que du temple zen Kosetsuji.



#### Katia Kôren Robel

Katia Kôren Robel pratique le zen dès 1970 auprès de maître Deshimaru, et devient nonne en 1971. Elle enseigne au Dojo Zen de Paris à partir de 1982 et en devient la présidente de 1996 à 2006. En 2003, elle reçoit la transmission du Dharma de maître Egawa Shinzan. Aujourd'hui, elle enseigne principalement au temple de Myô-Unji et à Paris.



TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIÈRE | JUILLET 2024

# Infos pratiques

**L'arrivée a lieu le mardi soir entre 16h et 17h.** La conférence d'accueil est à 18h. Lors des trois premières journées, appelées «préparation», deux séances de zazen sont prévues. La semaine se termine par un jour et demi de sesshin, une période de pratique plus intense avec quatre zazen par jour.

## TARIFS

|                       | Tarif normal | Tarif réduit |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Tente collective      | 165 €        | 132 €        |
| Dortoir               | 207 €        | 165 €        |
| Chambre 4/5 personnes | 276 €        | 220 €        |
| Chambre double        | 344 €        | 276 €        |
| Chambre individuelle  | 441 €        | 353 €        |

**Spécial - de 25 ans, en tente : Tarif unique 115 €**

## ENFANTS

0 - 3 ans, gratuit

4 - 8 ans, 64 €

9 - 15 ans, 128 €

*Les enfants sont sous l'entière responsabilité de leurs parents.*

## IMPORTANT

■ Pour les mineurs, une autorisation des parents est nécessaire.

■ Adhésion 2024 obligatoire à l'association AZI : 45 € (35 € pour petit budget).

■ Les animaux ne sont pas admis.

## À APPORTER

### Pour la méditation

Des vêtements confortables, amples et sombres (noir, marron, bleu marine).  
Un coussin de méditation (zafu).

### Pour les repas

Un bol, une cuillère, une fourchette. Un tissu pour envelopper le bol. Un petit tissu blanc pour essuyer le bol ou un set d'oryoki si vous en possédez un.  
Une boutique est à votre disposition sur place si des objets vous font défaut.

### Et aussi :

Des draps, une taie d'oreiller.  
À défaut, des draps sont à louer sur place : 12 €

**N'oubliez pas votre gourde !**

## S'INSCRIRE

### Par Internet

[www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

### Par courrier

en renvoyant le bulletin d'inscription joint.

### Renseignements :

02 54 44 04 86

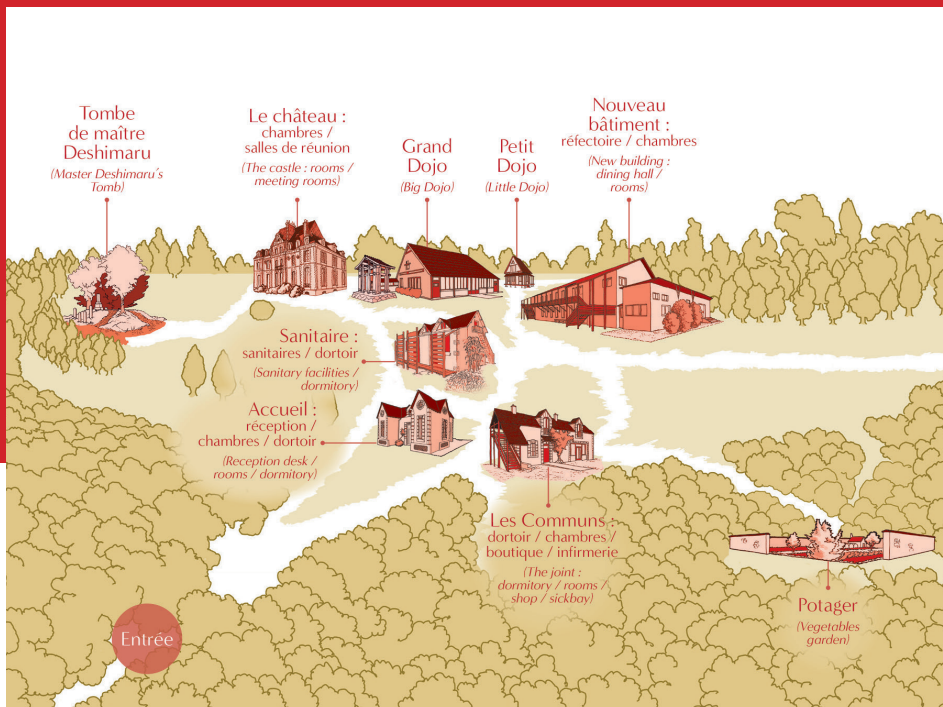
**JUILLET 2024**  
SEMAINES DE DÉCOUVERTE DE LA PRATIQUE DU ZEN AU TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIÈRE  
à partir du 25 juin 2024 (cf. règlement de l'association AZI sur le site)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_, déclare avoir lu et accepté le règlement de la semaine de découverte du 25 juin au 30 juillet 2024.  
Je déclare être majeur(e) et avoir l'âge requis pour participer à la pratique du zazen.  
Je déclare être en possession d'un passeport ou d'un titre de séjour valide pour la France.  
Je déclare être en possession d'un titre de séjour valide pour la France.  
Je déclare être en possession d'un titre de séjour valide pour la France.  
Je déclare être en possession d'un titre de séjour valide pour la France.

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_, déclare avoir lu et accepté le règlement de la semaine de découverte du 25 juin au 30 juillet 2024.  
Je déclare être majeur(e) et avoir l'âge requis pour participer à la pratique du zazen.  
Je déclare être en possession d'un passeport ou d'un titre de séjour valide pour la France.  
Je déclare être en possession d'un titre de séjour valide pour la France.  
Je déclare être en possession d'un titre de séjour valide pour la France.

SEMAINE DE DÉCOUVERTE DE LA PRATIQUE DU ZEN



## COMMENT ET QUAND ARRIVER ?

### EN TRAIN

Des navettes pour la Gendronnière vous sont proposées en gare d'Onzain à 16h30.  
 Nous vous communiquerons les différentes possibilités lors de votre inscription.  
 LA NAVETTE EST GRATUITE, pensez environnement !

### EN VOITURE

Autoroute jusqu'à Blois ; traverser le pont de la Loire puis direction Montrichard.  
 À Candé-sur-Beuvron, traverser le pont, direction Chaumont.  
 À 200 m, dans le virage, aller tout droit.  
 La Gendronnière est à 300 m en haut de la côte.

215 km de Paris, 60 km d'Orléans, 15 km de Blois, 1 km de Candé-sur-Beuvron.  
 Coordonnées GPS : Lat 47,479392 et Lng 1,256427

Temple de La Gendronnière,  
 41120 Valaire, France  
 Tél. +33 (0)2 54 44 04 86 | lagendronniere@zen-azi.org



WWW.ZEN-AZI.ORG

