



## ENSEIGNEMENT *Teaching*

La session sera dirigée par **Guy Mokuhô Mercier**, disciple de maître Deshimaru, assisté par des membres de sa sangha.

Guy Mokuhô Mercier commence la pratique du zen en 1973 avec maître Deshimaru dont il reçoit l'ordination de moine en 1976. Il a reçu 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 dans le Cantal.

*The session will be led by **Guy Mokuhô Mercier**, a disciple of Master Deshimaru, assisted by members of his sangha.*

*Guy Mokuho Mercier began zen practice in 1973 with Master Deshimaru, from whom he received ordination as a monk in 1976. He received transmission from Master Sojun Matsuno in September 2008. He is the president of the Tenborin association and one of the founders of the Zen Centre of Lanau in the Cantal.*

## COMMENT ET QUAND ARRIVER ? *How and when to arrive?*

### EN TRAIN

Pour l'arrivée, une navette vous accueille **le 18 mai en gare d'Onzain à 17h30, et en gare de BLOIS à 19h05** (train au départ de Paris Austerlitz, de 17h28) sur demande préalable.

Pour le retour, une navette vous amènera en **gare d'Onzain** (départ vers 15h).

Navette gratuite aux horaires ci-dessus.

**Merci de toujours prévenir le bureau d'accueil de la Gendronnière en cas de changement de votre horaire d'arrivée.**

### 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 200m, dans le virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300m en haut de la côte. 215 km de Paris, 15 km de Blois, 1 km de Candé-sur-Beuvron.

### BY TRAIN

*For arrival, a shuttle will meet you on the 18<sup>th</sup> May at Onzain at 17.30 and Blois at 19.05 (the 17.28 from Paris , Austerlitz) if notified in advance.*

*To return, a shuttle will take you to Onzain (leaving around 15.00)*

*Free shuttle bus at the above times.*

*Please let the office at La Gendronniere know if your time of arrival changes.*

### BY CAR

*Take the Autoroute to Blois; cross the bridge over the Loire, then follow signs for Montrichard.*

*At Candé-Sur-Beuvron, cross the bridge in the direction of Chaumont. After 200m on the bend, go straight on. La Gendronniere is 300m up to the side.*

*It's 215 km from Paris , 15 km from Blois, 1 km from Candé-sur-Beuvron.*



www.zen-azi.org  
Association Zen Internationale  
175, rue de Tolbiac - 75013 Paris FRANCE



ASSOCIATION ZEN  
INTERNATIONALE  
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Temple zen de la Gendronnière  
41120 Valaire FRANCE  
Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86  
E-mail : lagendronniere@zen-azi.org

# PREMIÈRE RETRAITE DE MÉDITATION ZEN *First zen meditation retreat*

Du 19 au 21 mai 2023  
*From 19 to 21 may 2023*

Enseignement/*Teaching*  
Guy Mokuhô Mercier

## PREMIÈRE RETRAITE DE MÉDITATION ZEN

*First Zen Meditation Retreat*

Si vous n'avez jamais pratiqué zazen, si vous souhaitez participer pour la 1<sup>ère</sup> fois à une sesshin, ou si vous ressentez la nécessité d'approfondir votre manière d'accueillir les débutants dans votre dojo, venez participer à cette sesshin de 2 jours et demi.

L'accent sera mis sur la méditation assise elle-même (posture, respiration, marche silencieuse), mais aussi sur l'esprit de la pratique et la voie du Bouddha.

Vous pourrez obtenir des réponses à vos questions lors de mondos (questions/ réponses à un maître zen), approfondir le sens des sutra et des différents rituels, vous entraîner à pratiquer les sons du zen dans le dojo, et participer à la vie et à l'entretien du temple (samu).

*If you have never had the opportunity to practise zazen, if you would like to participate to a sesshin for the first time, or if you are willing to reinforce your way of welcoming new practitioners in your dojo, come and join this two and a half day sesshin.*

*Emphasis will be put on sitting itself, (posture, breathing and silent walking), but also on the spirit of the practise and the Way of the Buddha.*

*Your questions whatever they are will be answered by a zen master (mondo); you will widen your understanding of sutras and rituals, practise the sounds of zen in the dojo and take part in the daily life and maintenance of the temple (samu)*

## PROGRAMME

*Schedule*

### JEUDI 18 MAI

*Thu 18<sup>th</sup> May*

*18h : La session commencera pour tous par l'enseignement de l'attitude corporelle, la posture de zazen, la pratique de kin hin, les règles dans le dojo ; il est essentiel d'y participer.*

*6pm : The session will begin for all with the teaching of body attitude, zazen posture, kin hin practice, rules in the dojo ; it is necessary to participate.*

20h30 : Dîner/*dinner*

### VENREDI 19 & SAMEDI 20 MAI

*Fri 19<sup>th</sup> and sat 20<sup>th</sup> May*

6h30 : lever/*get up*  
7h00 - 8h15 : zazen puis cérémonie suivis d'une procession et du petit déjeuner/*zazen, then ceremony followed by procession and breakfast.*

9h : café et samu/*coffee and samu*  
10h15 - 11h15 : enseignement dans le dojo/*teaching in the dojo.*  
11h30 - 12h30 : zazen  
12h30 : repas/*meal*  
14h30 - 15h30 : samu  
15h45 - 17h00 : enseignement dans le dojo et mondo/*teaching in the dojo and mondo.*  
17h30 - 18h30 : zazen  
18h45 : dîner/*dinner*  
20h30 - 21h45 : zazen



### DIMANCHE 21 MAI

*Sun 21<sup>th</sup> May*

6h30 : Lever/*get up*  
7h - 8h15 : Zazen puis cérémonie suivi d'une procession et du petit déjeuner/*zazen, then ceremony followed by procession and breakfast.*

9h : pause café et samu général nettoyage/*coffee, samu, general cleaning.*  
10h30 - 12h00 : zazen  
13h : repas/*meal*



## INFOS PRATIQUES

*Practical informations*

### ARRIVÉE/ARRIVAL

Jeudi 18 mai avant 18h00  
*Thu. 18<sup>th</sup> May before 6pm*

### DÉPART/DEPARTURE

Dimanche 21 mai après le repas du midi  
*Sun 21<sup>th</sup> May after lunch*

### VOS BAGAGES/YOUR LUGGAGE

- Pour la pratique : des vêtements amples, sombres, confortables et un coussin de méditation (zafu)
- Pour les repas : un bol entouré d'un tissu carré, des couverts, 1 serviette, 1 petit torchon
- une gourde ou bouteille pour conserver l'eau filtrée potable
- des draps (location possible 10€)
- nécessaire de toilette (produits naturels de préférence)

- *For the practise: dark and comfortable clothing, a meditation pillow (zafu)*
- *For meals: a bowl wrapped in a square tissue, cutlery, 2 other dish cloth*
- *An empty bottle for drinking filtered water*
- *Bed linen ( eventually sheet rental 10 €)*
- *Toiletries: preferably natural products*

## INSCRIPTION

*Registration*

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

Inscrivez-vous sur le site web AZI/La Gendronnière, et recevez une confirmation immédiate par e-mail ! Merci de vous inscrire à l'avance.

*Sign up on the website AZI/La Gendronniere and get an immediate confirmation by e mail. Thankyou for signing up in advance.*

## PREMIÈRE RETRAITE DE MÉDITATION ZEN

*First Zen Meditation Retreat*

### BULLETIN D'INSCRIPTION/APPLICATION FORM

à renvoyer à/*please return to* : Temple zen de la Gendronnière - 41120 Valaire

Mme, M..... Prénom/*first name*.....

Adresse/*address* .....

Code postal/*postcode* ..... Ville/*town*.....

Profession ..... Âge.....

Téléphone ..... E-mail .....

Moine/monk     Nonne/Nun     Bodhisattva

chambre de 4 à 5/*room for 4-5* : 225 €

dortoir : 169 €

chambre de 2/*double room* : 280 €

chambre 1 personne/*single room* : 360 €

Possibilité de réduction sur demande écrite/*reductions may be given on application in writing.*

Je suis membre de l'AZI en 2023/*I am a member of AZI in 2023*

J'adhère à l'AZI, cotisation 2023/*AZI subscription* : 45€ (35€ tarif réduit)

Date et signature