

# FAITES L'EXPÉRIENCE DE VOTRE PREMIÈRE SESSHIN

*Experience Your First  
Sesshin*

Du 19 au 21 juin 2020  
*From 19 to 21 June 2020*

Enseignement/ *Teaching*  
Olivier Reigen Wang-Genh

L'enseignement sera traduit en anglais  
*Teaching will be translated in english*



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](mailto:lagendronniere@zen-azi.org)



# FAITES L'EXPÉRIENCE DE VOTRE PREMIÈRE SESSHIN

## *Experience Your First Sesshin*

Cette retraite zen de deux jours et demi est spécialement conçue pour les personnes qui n'ont jamais pratiqué zazen (méditation zen) ou pour les pratiquants qui n'ont jamais fait de sesshin. Tout le programme sera adapté et accessible aux débutants. Les enseignements porteront bien sûr sur la méditation assise et en marchant mais aussi sur l'importance des gestes, des sutras et des rituels comme les repas. Le rythme traditionnel de la pratique dans un temple zen sera respecté, la concentration dans le moment présent en étant le cœur.

*This two-and-a-half day Zen retreat is specially designed for people who have never practiced zazen (zen meditation) or for practitioners who have never done a sesshin. The entire program will be adapted and accessible to beginners. The teachings will of course focus on sitting and walking meditation but also on the importance of gestures, sutras and rituals such as meals. The traditional rhythm of the practice in a zen temple will be respected, concentration in the present moment being the heart.*

## PROGRAMME

### *Schedule*

### JEUDI 18 JUIN

*Thurs June 18<sup>d</sup>*

**Arrivée avant 18h/ arrival before 6pm**

18 h : 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 nécessaire d'y participer.

*6 pm : 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*

### VENDREDI 19 & SAMEDI 20 JUIN

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

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 JUIN

*Sunday June 21*

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 Information*

Pour réduire au maximum les déchets et garder ce lieu libre des polluants, voici quelques indications pratiques:

*To reduce waste as much as possible and keep this place free of pollutants, here are some practical guidelines:*

Pensez à prendre votre gourde ou thermos que vous pourrez remplir avec de l'eau filtrée.

*Remember to take your water bottle or thermos flask that you can fill with*

*filtered water.*

Dans votre trousse de toilette nous vous invitons à prendre des produits naturels pour éviter la pollution de l'eau du lagunage, et de préférence solides afin d'éviter les emballages en plastique.

*In your toilet bag we invite you to take natural products to avoid pollution of the lagoon water, and preferably solid products to avoid plastic packaging.*

Si vous en avez, apportez vos draps de voyage. Cela évite le gaspillage de lessive et d'eau. Si vous n'en avez pas, il vous sera possible de louer des draps au prix de 12 euros.

*If you have any, bring your travel sheets. This avoids wasting laundry and water. If you don't have any, you can rent sheets for 12 euros.*

Pour la méditation : Des vêtements sombres, amples et confortables (noir, marron, bleu marine) et un coussin de méditation (zafu).

*For meditation : Dark, loose and comfortable clothes (black, brown, navy blue) and a meditation cushion.*

Pour les repas : bol, cuillère, fourchette + environ 40 x 40 cm de tissu (pour envelopper le bol) + une plus petite tissu blanc de 20 x 20 cm (pour essuyer le bol).

*For meals : Bowl, spoon, fork + appr. 40 x 40 cm cloth (to wrap the bowl) + smaller app. 20 x 20 cm white cloth to wipe the bowl).*



# ENSEIGNEMENT

## Teaching



La session sera dirigée par **Olivier Reigen Wang-Genh**, abbé de Kosan Ryumon Ji, assisté par des membres de sa sangha.

Olivier Reigen Wang-Genh pratique le zen sôtô depuis 1973. Il reçoit l'ordination de moine de Maître Taisen Deshimaru en mars 1977 et le suit dans de très nombreuses sesshin (retraites) tant en France qu'à l'étranger jusqu'à son décès en 1982.

De 1974 à 1982 il participe très activement au développement du dojo de Strasbourg et en prend la responsabilité en 1986.

En avril 1999, il fonde avec l'aide de toute la sangha régionale, le monastère Kosan Ryumon Ji à Weiterswiller en Alsace et en devient l'abbé. Olivier Reigen Wang-Genh reçoit en 2001 la transmission du Dharma de Maître Dôshô Saikawa. Actuellement, il assume les fonctions de Co-président de l'Union Bouddhiste de France ainsi que celle de président de l'Association Zen Internationale.

*The session will be led by **Olivier Reigen Wang-Genh**, abbot of Kosan Ryumon Ji, assisted by members of his sangha.*

*Olivier Reigen Wang-Genh has been practicing sôtô zen since 1973. He was ordained by Master Taisen Deshimaru in March 1977 who he followed to many sesshins (meditation retreats) in France and throughout Europe until Master Deshimaru's death in 1982.*

*From 1974 till 1982 he also actively participated in developing the Strasbourg dojo which he started to direct in 1986.*

*In April 1999, with the help of all the regional sangha, he founded the monastery Kosan Ryumon Ji in Weiterswiller in Alsace and became its abbot. In 2001, Olivier Reigen Wang-Genh received Dharma transmission from Master Dôshô Saikawa. He is currently Co-President of the Buddhist Union of France and President of the International Zen Association.*



# COMMENT ET QUAND ARRIVER ?

## How and when to arrive?

### EN TRAIN

---

Pour l'arrivée, une navette vous accueille **le 18 juin 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).

**Participation aux frais** : 3€ par navette et par personne pour Blois, 2€ pour Onzain.

**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.  
215km de Paris, 15km de Blois, 1km de Candé-sur-Beuvron.

### BY TRAIN

---

*For arrival, a shuttle will meet you on the 18<sup>th</sup> June 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)*

*Share of the cost : 3€ pp from for Blois and 2€ from Onzain.*

*Please let the office 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.*

*AtCandé-Sur-Beuvron,crossthebridge 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.*

Paris  
140 Km

Orléans  
60 Km

Blois  
15 Km

Temple zen  
de la gendronnière

Coordonnées GPS : Lat 47,479392 et Lng 1,256427

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



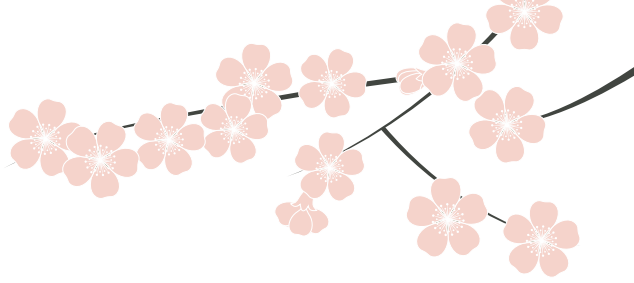
www.zen-azi.org  
Association Zen Internationale  
175, rue de Tolbiac - 75013 Paris FRANCE

www.zen-azi.org



# 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.*



## FAITES L'EXPÉRIENCE DE VOTRE PREMIÈRE SESSHIN

*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 à 2/*double room* : 213€
- chambre de 4 à 5/*room for 4-5* : 178€
- chambre 1 personne/*single room* : 266€

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

- Je suis membre de l'AZI en 2020/*I am a member of AZI in 2020*
- J'adhère à l'AZI, cotisation 2020/*AZI subscription* : 45€ (35€ tarif réduit)

*Date et signature*