

2019

Temple zen
de la Gendronnière

Retraites d'été

Pratique du bouddhisme
et de la méditation zen

Accueil des débutants
Tarif réduit pour les retraites
de 3 semaines en juillet

Du 2 juillet au 31 août 2019

Retraites de 3, 5, 9 jours
ou 3 semaines

Enseignements donnés
par des maîtres zen



Temple zen de la Gendronnière / 41120 Valaire (près de Blois)
02 54 44 04 86 / www.zen-azi.org / lagendronniere@zen-azi.org



ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE
FONDATEUR: MAÎTRE TAISEN DESHIMARU



SOTO SHU

PRATIQUE DU BOUDDHISME ET DE LA MÉDITATION

ZEN



L'été est une période naturellement propice pour faire une retraite spirituelle. Se retirer des habitudes de la vie quotidienne permet souvent d'ouvrir un autre regard sur le monde en méditant dans le cadre d'un temple bouddhiste.

Le contenu des journées

Une journée dans un monastère zen se fonde sur la pratique de zazen, la méditation assise. C'est la pratique du Bouddha, il y a 2 600 ans, à travers laquelle il réalisa l'Éveil.

En fonction des périodes, il y a trois ou quatre séances de zazen par jour. La méditation zen se pratique sur un *zafu* (coussin de méditation) ; des chaises sont aussi à disposition si besoin.

Le programme journalier comporte également des enseignements, cérémonies, repas en silence, ainsi que le *samu* (service pour la communauté). Des moments de détente, conviviaux, sont également prévus.

L'accueil des débutants

Cet été, diverses possibilités de retraites sont programmées, que vous découvrirez ci-dessous. Pour toutes, un accueil spécial des débutants est organisé avec de nombreuses explications, des ateliers et un suivi individuel.

Les logements

Quel que soit votre mode de logement, nous nous efforçons de le rendre confortable. Les tentes – prix réduit – comportent des lits, ainsi qu'un sol isolant et écologique en copeaux de bois.

Le temple de la Gendronnière

Il a été fondé par le maître zen japonais Taisen Deshimaru en 1979. Depuis lors, la tradition des retraites d'été a perduré et les pratiquants du monde entier s'y retrouvent. Les différentes bâtisses (château, grand dojo, petit dojo, etc.) sont implantées au cœur d'une ancienne forêt, avec un bel étang.

Le potager commence à être exploité en permaculture et les repas reposent sur une alimentation biologique.



A APPORTER

Pour la méditation

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

Pour les repas

Un bol, une cuillère, une fourchette. Un tissu de 40 cm x 40 cm environ pour envelopper le bol. Un petit tissu blanc de 20 cm x 20 cm pour essuyer le bol ou un set d'*oryoki* si vous en possédez un.

POUR LA VIE QUOTIDIENNE DANS LE MONASTÈRE

Comme dans tout monastère, il est recommandé de porter une tenue décente.

Pour les lits

Drap d'une personne, drap-housse et taie d'oreiller sont obligatoires, même avec un sac de couchage. Les draps peuvent être loués sur place (10 euros).

Une boutique est à votre disposition sur place si des objets vous font défaut.

NOUVEAU EN JUILLET

Retraite longue durée de trois semaines

A 1 2 3 ou **B** 2 3 4

Prix spécial

Retraite longue durée **A**

Du 2 au 21 juillet

Retraite longue durée **B**

Du 9 au 28 juillet

Cette possibilité est ouverte à tous. Les débutants sont les bienvenus.

Les retraitsants longue durée sont logés en tentes ou dortoirs.

Tarifs spéciaux longue durée

Tarif normal 364 € en dortoir

Tarif réduit 263 € en tente



**Retraite avec maître
PHILIPPE REIRYU
COUPEY**

1

Du mardi 2 au dimanche 7 juillet
(arrivée le lundi 1^{er} à 18 h)

Philippe Reiryu Coupey, disciple de maître Deshimaru, enseigne à Paris et dans des sesshins (retraites) en France et en Allemagne. Il a écrit et publié plusieurs livres sur le zen, notamment trois ouvrages de l'enseignement de maître Deshimaru. Ces livres ont été publiés en France, en Allemagne et aux Etats-Unis.

La retraite sera traduite en allemand.



**Retraite avec maître
HUGUES YUSEN
NAAS**

2

Du mardi 9 au dimanche 14 juillet
(arrivée le lundi 8 à 18 h)

Hugues Yusen Naas est né en 1952 à Strasbourg. Il pratique zazen depuis 1975 et reçoit l'ordination de moine de maître Deshimaru en 1977. Il suit ce dernier jusqu'à sa mort. Il reçoit la transmission du Dharma en 2009 de la part de maître Raphaël Doko Triet. Il est

responsable du temple de La gendronnière de 2002 à 2016. Il y enseigne dans le dojo et y organise la vie quotidienne et le suivi des travaux. Il fonde ensuite le centre zen Daishugyoji, en Basse-Normandie et dirige des sesshins en France et à l'étranger.

La retraite sera traduite en anglais.



**Retraite avec maître
SIMONE JIKO
WOLF**

3

Du mardi 16 au dimanche 21 juillet
(arrivée le lundi 15 à 18 h)

Simone Jiko Wolf a commencé à pratiquer le zen au dojo de Paris et a été ordonnée nonne par maître Deshimaru. Elle a reçu la transmission du maître japonais Yuko Okamoto en 2004. Dès 1982, elle a fondé le Centre zen de La Chau-de-Fonds et en 2009 le temple Kosetsu-ji en Suisse, monastère où elle réside et donne des enseignements. Elle est l'une des présidentes de l'Association Zen Internationale et anciennement abbesse du temple de la Gendronnière.

La retraite sera traduite en anglais.

4



**Retraite avec maître
BEGONIA KAIDO
AGIRIANO**

4

Du mardi 23 au dimanche 28 juillet
(arrivée le lundi 22 à 18 h)

Begonia Kaido Agiriano commence la pratique de zazen en 1983. En 1990, elle reçoit l'ordination de nonne et en 2013 la transmission du Dharma de son maître Raphaël Doko Triet. Elle est responsable du dojo zen de Victoria-Gasteiz dans le Pays Basque et pratique régulièrement à Seikyujji, le temple de son maître à Séville. Elle fait de nombreuses traductions du zen en langue espagnole.

La retraite sera traduite en espagnol.



JUILLET

DÉROULEMENT

■ **Vous venez pour une semaine**

En juillet, les retraites durent une semaine (arrivée le lundi soir 18 h – départ le dimanche 15 h après rangement du temple). Les trois premiers jours (du lundi soir au jeudi) comportent 3 séances de méditation par jour. Les trois derniers jours (appelés sesshin) comportent 4 séances de méditation par jour.

Attention !

Pour les débutants : conférence d'accueil impérative à 19 h. Merci d'organiser votre arrivée en fonction.

■ **Tarifs session** 1 2 3 4

Tente : 211 € Petit budget : 170 €

Dortoir : 273 €

Ch. de 4 à 5 : 341 €

Ch. à 2 : 389 €

Chambre individuelle : 494 €

■ **Tarifs sesshin** 1 2 3 4

Du jeudi soir au dimanche 15 h. Pour les nouveaux, arrivée impérative le jeudi vers 18 h : conférence d'accueil à 19 h. 4 séances de méditation par jour.

Tente : 96 €

Dortoir : 124 €

Ch. de 4 à 5 : 155 €

Ch. à 2 : 177 €

Chambre individuelle : 225 €



**Retraite avec maître
OLIVIER REIGEN
WANG-GENH**

5

Retraite complète

Retraite complète : du mercredi 31 juillet au mercredi 7 août (arrivée le mardi 30 au soir).

Préparation

Les 4 premiers jours : du mercredi 31 juillet au samedi 3 août.

Sesshin

Du lundi 5 au mercredi 7 août (arrivée le dimanche 4 au soir).

Olivier Reigen Wang-Genh pratique le zen depuis 1973 et a été ordonné moine par maître Deshimaru en 1977. Il a reçu la transmission du Dharma du maître zen japonais Dosho Saikawa Roshi. En 1999, Olivier Wang-Genh a fondé le Ryumonji (Alsace) le monastère où il réside et donne des enseignements. Il est président de l'Association Zen Internationale et vice-président de l'Union Bouddhiste de France.

La retraite sera traduite en anglais.



**Retraite avec maître
ROLAND YUNO
RECH**

6

Retraite complète

Du samedi 10 au dimanche 18 août (arrivée le vendredi 9 au soir).

Préparation

Les 5 premiers jours : du samedi 10 au mercredi 14 août.

Sesshin

Du vendredi 16 au dimanche 18 août (arrivée le jeudi 15 au soir).

Roland Yuno Rech a reçu l'ordination de moine de maître Deshimaru en 1974 et le shiho (transmission du Dharma) de Niwa Zenji en 1984.

Il est l'abbé du temple Gyobutsuji de Nice. Il dirige des sesshins un peu partout en Europe et à la Gendronnière dont il fut abbé pendant trois ans.

La retraite sera traduite en anglais.



Retraite avec maître GÉRARD CHINREI PILET

7

Retraite complète

Du mercredi 21 au jeudi 29 août
(arrivée le mardi 20 au soir).

Préparation

Les 5 premiers jours : du mercredi
21 au dimanche 25 août.

Sesshin

Du mardi 27 au jeudi 29 août (arri-
vée le lundi 26 au soir).

Gérard Chinrei Pilet pratique za-
zen depuis sa rencontre avec maî-
tre Deshimaru en 1969. Il s'installe à
Paris en 1974 pour pratiquer auprès
de son maître dont il reçut l'ordi-
nation de moine en 1978. Après la
mort de maître Deshimaru en 1982,
il enseigne le Dharma au dojo de
Paris jusqu'en 2010. Cette année-
là, il s'installe en Ardèche et fonde
le dojo zen d'Annonay tout en con-
tinuant à diriger des sessions de
pratique en France et en Europe. Il
a reçu la transmission du Dharma
de Yuko Okamoto Roshi.

La retraite sera traduite en anglais.

DÉROULEMENT

■ Vous venez pour 9 jours

En août, les retraites durent 9 jours.

Attention !

Pour les débutants : conférence
d'accueil impérative à 19 h le soir
d'arrivée. Merci d'organiser votre
arrivée en fonction.

Tarifs session 6 7

Tente : 288 € Dortoir : 372 €

Ch. de 4 à 5 : 465 €

Ch. à 2 : 530 € Ch. solo : 674 €

Petit budget : 232 €

■ Vous venez pour la « prépara- tion », les 5 premiers jours

Pour les débutants, arrivée impé-
rative la veille au soir à 18 h. Con-
férence d'accueil à 19 h.

*Ces 5 premiers jours comportent 3
séances de méditation par jour.*

Tarifs préparation 6 7

Tente : 192 € Dortoir : 248 €

Ch. de 4 à 5 : 310 €

Ch. à 2 : 353 € Ch. solo : 449 €

■ Vous venez pour la sesshin (retraite de méditation)

Arrivée la veille du jour indiqué.
Fin de la retraite vers 15 h, après le
rangement du temple.

4 séances de méditation par jour.

Tarifs sesshin 6 7

Tente : 96 € Dortoir : 124 €

Ch. de 4 à 5 : 155 €

Ch. à 2 : 177 € Ch. solo : 225 €

■ IMPORTANT

La session 5 dure un jour de
moins que les autres sessions du
mois d'août. Son prix sera réduit
en proportion. Vous pouvez en
consulter le détail sur notre site
internet.

AOÛT



ACCÈS

Train

Des navettes pour la Gendronnière vous sont proposées en gare de Blois ou Onzain. Nous vous communiquerons les différentes possibilités lors de votre inscription.

Voiture

Autoroute jusqu'à Blois, traverser le pont de la Loire, puis direction de Montrichard. A Candé-sur-Beuvron, traverser le pont en direction de Chaumont sur-Loire. A 200 m, dans le virage, aller tout droit. En haut de la côte à 300 m, un panneau indique la Gendronnière à gauche.
 200 km de Paris, 15 km de Blois, 1 Km de Candé-sur-Beuvron.
 Coordonnées GPS : Lat 47,479392 et Long 1,256427.

IMPORTANT

- Une autorisation des parents est nécessaire pour les mineurs.
- Adhésion 2019 obligatoire à l'association AZI : 45 euros (35 euros pour petit budget).
- Les animaux ne sont pas admis.

S'INSCRIRE

- Par courrier en renvoyant le bulletin d'inscription joint.
- Par internet : www.zen-azi.org
- Renseignements : 02 54 44 04 86

NOTRE ADRESSE

- Temple zen de la Gendronnière
 41120 Valaire (près de Blois)

EN SAVOIR PLUS

 Page Facebook : Temple Zen de la Gendronnière.

 Chaîne Youtube : Association Zen Internationale.