

Samedi 28 septembre de 7h30 à 17h

Dojo Zen d'Eyglers

*« Méditation Zen : journée
d'initiation et pratique »*

Cette journée, dirigée par Maître Soko, est
ouverte aux débutants.

Pour participer à une des séances de zazen, il
faut simplement **participer d'abord à une
initiation**, soit la veille à la conférence -
initiation, soit 30 min avant les séances de 11h
ou 15h30. Vêtements amples/souples et
sombres de préférence.

*Il est toutefois recommandé de s'inscrire à la
journée complète.*

Déroulement

- **07h30** Zazen
- **08h45** Cérémonie - Gen-Mai (soupe de riz traditionnelle)
- **11h00** Zazen
- **12h30** Repas type auberge espagnole (chacun amène un plat à partager)
- **15h30** Zazen
- **16h30** Mondo (séance de questions-réponses avec Maître Soko)
- **17h00** Verre de l'amitié

Participation

- Journée complète 20 €
- un zazen 10 €
- Jeunes de 16 à 25 ans et bénéficiaires du RSA : participation libre.

Renseignements et inscriptions

Tel. 06.11.799.781

Mail. contact@zen-alpes.fr

Comment venir

Adresse : dojo Zen, Lieu dit Les Blancs Eyglers

Google Maps : tapez **Dojo zen des Alpes**

Itinéraire : fléché **ZEN** à partir de la RN94

A vertical poster for a Zen meditation event. The background features a majestic, snow-capped mountain range under a blue sky. In the foreground, a Zen master with a shaved head, wearing dark traditional robes, is shown in a meditative posture (zazen). The text is overlaid on the image in white and black. At the bottom, there are decorative elements of yellow flowers and green foliage.

Méditation Zen

Introduction à la pratique

par Maître Soko Leroux

Conférence et initiation
vendredi 27 sept. 18h30
salle Mille-Clubs, Eyglers

Journée de pratique
samedi 28
- Dojo Zen d'Eyglers

Méditation Zen

Qu'est que le zen? Qu'est-ce que zazen ?

Zazen est la **pratique** de la méditation assise **transmise** depuis l'expérience du Bouddha Sâkyamuni il y a 2500 ans.

Simplement assis les jambes croisées, le dos bien droit, **concentré** sur la posture, la respiration et l'attitude de l'esprit, on **laisse passer les pensées** comme des nuages dans le ciel, sans s'y accrocher ni les rejeter.

Par la pratique de zazen on **devient intime avec soi-même**. On peut **faire le silence à l'intérieur de soi**, comprendre notre véritable nature et nous fondre ici et maintenant avec tout l'univers.



« Le Zen dont je parle n'est pas l'apprentissage d'une méditation, il est un refuge que l'homme possède depuis toujours, un refuge de paix et de bonheur qui apparaît instantanément dès qu'on le met en pratique. » **Kosen Thibaut**

Maitre Soko Leroux

Maitre Soko Leroux dédie sa vie à la **pratique et à l'enseignement du zen** depuis plus de 30 ans. Fondateur du dojo de Barcelone, il reçoit en 2009 la **transmission du Dharma** des mains de **Maitre Kosen**.



Il partage son temps entre l'hémisphère Nord et l'hémisphère Sud, où il contribue à diffuser la pratique de zazen.

Programme

Vendredi 27 septembre à 18h30
salle Mille Clubs d'Eygliers

*« Méditation Zen :
introduction à la pratique »
Conférence - Initiation*

Pour participer à l'initiation qui suivra la conférence, munissez vous d'un gros coussin ferme ou d'une couverture pliée (15 à 20cm de haut sur 30 de diamètre idéalement), et accessoirement d'un tapis de sol.

Entrée et participation libres.

Comment venir

Sortie Nord d'Eygliers Gare, prendre à gauche direction camping les Iscles / stade de foot, puis à droite après la voie ferrée.

Google Maps : tapez *salle Mille Clubs, Eygliers*