

*Les ateliers proposés durant cette Semaine Santé ont pour objectif l'apprentissage ou l'approfondissement d'une pratique de santé qui révèle et améliore les ressources naturelles du corps, détend les nœuds corporels et soulage la tension mentale. L'assouplissement du corps permet de trouver espace et facilité dans la posture de zazen elle-même. Chaque atelier permet de poursuivre la méditation dans l'activité créatrice, dans le ressenti immédiat et la présence corporelle. L'attention mobilisée sur le mouvement et l'expression du corps, focalisée sur les sensations et l'énergie, crée le lien entre le mental et le moment présent. La pratique corporelle devient alors méditation. Elle se fait sans effort et sans but. Le maintenant est vécu comme la réalité de nous-mêmes.*

## Yoga Iyengar

À l'intérieur du corps existe l'espace. Mobiliser cet espace dans le corps et le corps dans l'espace est le travail de cet atelier.

Le yoga est comme une lumière qui, une fois allumée, ne s'éteint jamais. Plus on pratique, plus la flamme est vive et l'espace lumineux.

Le yoga calme les pulsions contradictoires et rend le mental tranquille et paisible car il finit par se fondre dans chaque cellule et chaque fibre du corps.

Selon une expression de Shri BKS Iyengar : « Le yoga réunit physique et mental pour retrouver la sensation d'équilibre entre extérieur et intérieur, l'alignement primordial ».

Jean-Luc Caron est professeur certifié et moine zen. il enseigne depuis de nombreuses années au Centre Iyengar de Paris



## Shiatsu - Do-in

Le **Shiatsu**, « pression des doigts », d'origine japonaise, est l'art de communiquer par le toucher. Ses fondements sont identiques à ceux de l'acupuncture : régularisation de la circulation de l'énergie, soulagement des tensions et retour à une situation normale du tonus corporel.

Le *Iokai Shiatsu* intègre au shiatsu la méditation et des exercices et étirements qui permettent de mieux percevoir et sentir l'énergie dans le corps, et déceler les perturbations et blocages qui nous affectent.



Le **Do-In** est une pratique d'auto-massage au quotidien. Frictions, pressions, étirements des muscles et des tendons, facilitent l'ouverture et la stimulation du mouvement du *ki* dans

les méridiens et préparent à la méditation.

**Luc de La Hosseraye** obtient le diplôme de l'école *Iokai Shiatsu Europe* en 1988, assiste et traduit maître *Kazunori Sasaki*, fondateur de cette école. Il enseigne au dojo de Paris et dans le cadre des semaines Santé organisées au Temple de la Gendronnière.

## Samu

Samu, l'action généreuse qui participe à la vie du temple. Il y aura deux possibilités :

- Participer à l'organisation de la session elle-même dans la cuisine, au ménage, au potager, au jardinage, etc.
- Faire un travail manuel correspondant aux besoins de la Gendronnière. Tous ceux qui ont des compétences en maçonnerie, plomberie, menuiserie, peinture... sont invités à venir pendant cette période. Merci de signaler à l'avance afin d'organiser au mieux le déroulement de ces samu.



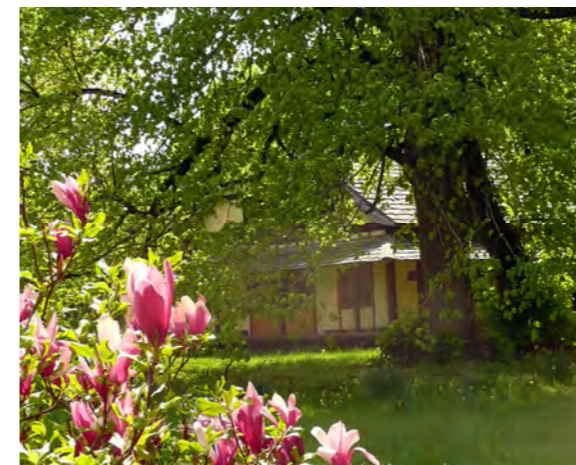
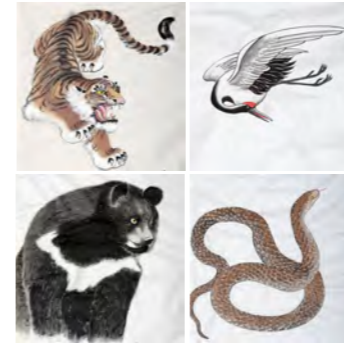
## Qi-Gong

Le Qi Gong associe la pratique des arts martiaux à notre force créatrice dans la conscience immédiate du mouvement et de l'énergie.

Fondée sur la gestuelle des quatre animaux-symboles, la pratique réveille l'attention consciente à notre mouvement corporel et révèle nos capacités inconscientes oubliées.

C'est un chemin de connaissance qui connecte notre espace intérieur à la nature extérieure dans une instantanéité fluide et joyeuse.

**Gertrud Schröder**, est nonne zen. Elle pratique le Qi gong, Kung Fu et Taïchi depuis 25 ans et l'enseigne à Berlin. Elle vient au temple de la Gendronnière chaque année depuis 20 ans.



Vue du petit dojo à la Gendronnière

## La méthode Feldenkrais

Se détendre et se mouvoir dans une plus grande qualité de conscience et d'attention, sentir le corps dans l'espace, le vivre de l'intérieur.

Nous expérimentons et explorons divers mouvements faciles qui nous révèlent nos habitudes corporelles, nos limites et nos possibilités. Notre espace de mobilité s'élargit et nous trouvons des chemins d'expression simples et détendus dans nos actions quotidiennes.

La méditation est vécue dans une plus grande conscience, dynamique immobile à l'origine même du mouvement.

Il n'y a pas de modèle à suivre, pas de résultat à atteindre. Juste être présent dans l'immobilité et le mouvement.

**Ulrike Würbach**, praticienne certifiée *Feldenkrais* et kinésithérapeute, pratique la méditation depuis plusieurs années.



## Couture du kesa

En cousant et en revêtant le kesa, symbole de la transmission dans l'école du zen, de la vie, de la vérité cosmique, des mérites infinis apparaissent et par là même le karma change. Attention, persévérance, patience et don de soi font naître le kesa. Chaque point est l'expression de la plénitude de l'instant présent.

On coud le rakusu et le kesa lorsqu'on demande l'ordination de bodhisattva, de moine ou de nonne et on le reçoit lors de cette cérémonie. C'est la confirmation d'un engagement profond et sans limite, celui de réaliser la nature originelle de l'être humain dans cette vie même.

**Françoise Desbordes** et **Lana Berrington** (pour l'anglais), toutes deux nonnes zen, auront la responsabilité de cet atelier.

# Zen Semaine Santé

Temple Zen la Gendronnière

10-17 avril 2010

dirigée par  
Guy Mokuho Mercier

Shiatsu et Do-in

Yoga (Iyengar)

Qi Gong

Feldenkrais

Couture du kesa

Samu



www.zen-azi.org

## PRATIQUE DE LA VOIE DU BOUDDHA

### ZAZEN



Zazen, la posture du corps-  
esprit, est le cœur, le secret  
du zen : assis sur un coussin,  
jambes croisées, le dos bien  
droit, la respiration calme et  
profonde.

À partir du silence et de  
l'immobilité, naturellement,  
inconsciemment, sans effort  
particulier, la conscience  
s'ouvre à l'infini.

### LA SESSHIN

Sesshin signifie toucher l'esprit véritable, devenir intime  
avec soi-même, abandonner son égoïsme et  
s'harmoniser avec les autres, avec la vie cosmique.

Il s'agit de s'absorber dans chaque action de la vie  
quotidienne, de vivre pleinement l'instant présent. Ainsi,  
l'esprit devient calme, vaste et clair. C'est le retour à la  
condition normale.

### GUY MOKUHO MERCIER

Rencontre Maître Deshimaru en  
1973 et est ordonné moine en  
1976. Il participe activement à la vie  
de la Sangha : tenzo dans les  
sessions d'été, il aide à la mise en  
place du temple de la Gendronnière,  
puis à l'installation du Dojo de Paris.  
Il assume la responsabilité de la  
Gendronnière de 1991 à 1997.  
Aujourd'hui trésorier de l'AZI, il  
dirige le Centre Zen Josen de Tours. Il a créé l'association *Tenborin*  
(www.tenborin.org). Il a reçu la transmission du Dharma de  
Maître Sojun Matsuno en 2008.



## LE TEMPLE DE LA GENDRONNIÈRE

Fondé en 1979 par Maître Deshimaru, il est situé dans le  
Val-de-Loire, au cœur d'un parc de 80 hectares.

Le dojo traditionnel, le château et les bâtiments sont en  
pleine nature, loin des bruits et des poussières de la civili-  
sation.

Le parc, les prairies, les étangs et la forêt, les arbres sécu-  
laires, contribuent à créer une atmosphère forte et sereine  
propice à la pratique de zazen.

### ACCÈS

**Train** : Le jour d'arrivée, des voitures viendront sur  
demande vous chercher en gare de Blois à 19h04, arrivée  
du train de Paris (départ gare d'Austerlitz, 17h36).  
Possibilité de taxi en dehors des horaires mentionnés.  
Pour le retour, des voitures vous amèneront en gare de  
Blois.

**Voiture** : Autoroute A10 jusqu'à Blois ; traverser le pont de  
la Loire, direction Montrichard. À Candé-sur-Beuvron,  
traverser le pont, direction Chaumont. À 200m, dans le  
virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300 m en  
haut de la côte.

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

## PROGRAMME DE LA SESSION

Arrivée : vendredi 9 avril après-midi.  
Dîner à 20h30

### • du 10 au 14 avril à midi : Ateliers

7 heures : zazen  
9h30 - 12h : ateliers  
12h30 : repas  
14h30 - 17h : ateliers  
18 heures : zazen  
19h30 : repas

Départ le mercredi 14 après le déjeuner de 12h30

### • du 15 au 17 avril : SESSHIN ZEN

Arrivée : mercredi 14 avril dans l'après-midi  
Départ : samedi 17 après le déjeuner de 12h30

### BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer au Temple zen la Gendronnière - 41120 VALAIRE

Tél : 02 54 44 04 86 - Fax : 02 54 44 04 87

legendronniere@club-internet.fr

Je m'inscris à un seul atelier (cocher la case) :  
4 jours 1/2 de préparation avec atelier de :

ch. 4/5

ch. à 2

Shiatsu & Do-in  260 €  300 €

Yoga  260 €  300 €

Qi gong  260 €  300 €

Feldenkrais  260 €  300 €

Kesa  200 €  220 €

Samu  100 €

Ateliers + sesshin :  344 €  440 €

Kesa + sesshin :  290 €  350 €

Samu et sesshin :  180 €  90 €

La sesshin seule :  108 €  90 €

Pour une chambre seul(e) : + 25% du prix ch. à 2

Possibilité de réduction sur ateliers (écrire à la Gendronnière)

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

CP ..... Ville.....

Pays : ..... Téléphone.....

E-mail : .....

CONDITIONS D'INSCRIPTION : être membre de l'AZI

Je désire être membre de l'AZI : cotisation 2010 :  45 € ( 35 € tarif réduit)

Régler à l'inscription ou sur place (Chèques de banques françaises à l'ordre : de l'AZI.)

France :  espèces  chèque bancaire  C.B.

Autre pays :  espèces  mandat international  C.B.

Apporter draps, sac de couchage, tôle d'oreiller. Location : 4 €  
(Couvertures à disposition)