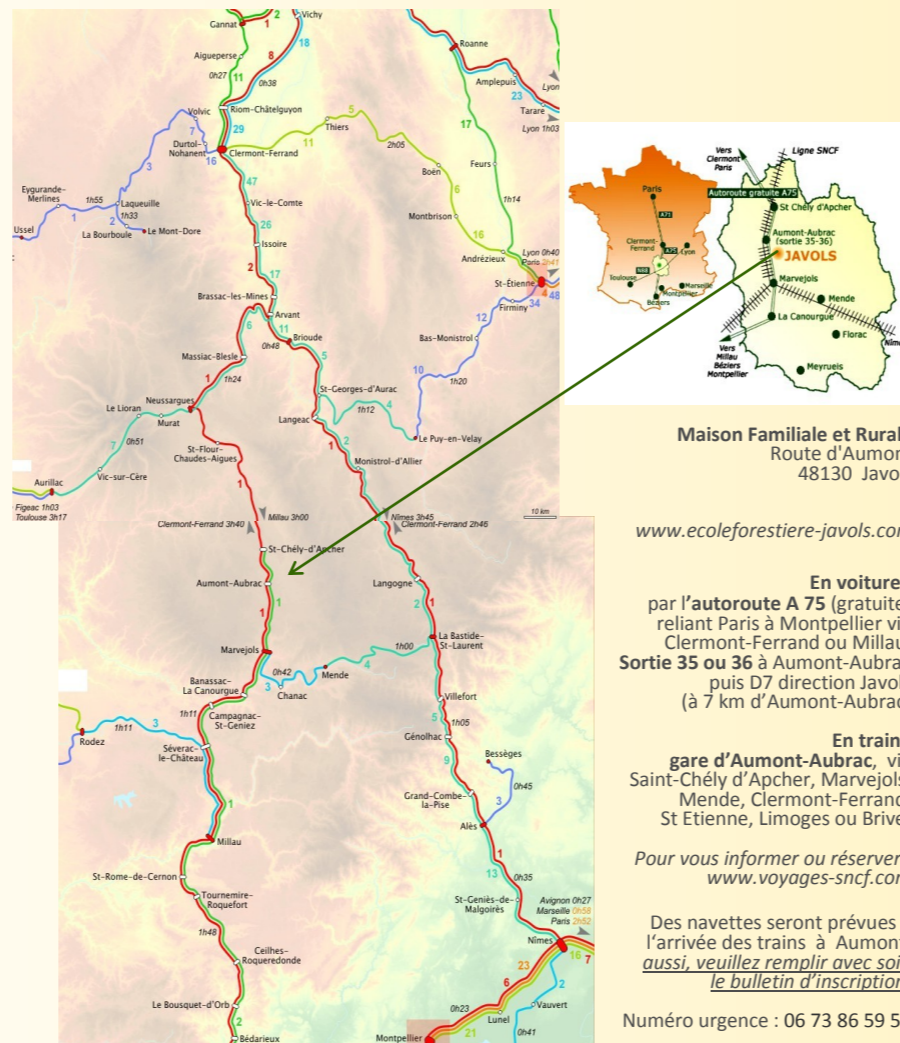


Arrivée	Jour/08/2010	<input type="checkbox"/>	Train	Ville.....
	Heure	<input type="checkbox"/>	Voiture	(Javols)
Navette	<input type="checkbox"/>	oui	<input type="checkbox"/>	non	Horaire du train : à Aumont
N° de téléphone portable				
Départ	Jour/08/2010	<input type="checkbox"/>	Train	Ville.....
	Heure	<input type="checkbox"/>	Voiture	(Javols)
Navette à Aumont	<input type="checkbox"/>	oui	<input type="checkbox"/>	non	Horaire du train : à Aumont
Hébergement					
Chambre mobilité réduite	<input type="checkbox"/>	Nombre de personnes :	Nom des personnes :		
Chambre 3 ou 4	<input type="checkbox"/>	Nombre de personnes :	Nom des personnes :		
Couple	<input type="checkbox"/>	Nom des personnes :			
Fonction pendant la sesshin	Prévue	Souhaitée			
Dîner de Fête	<input type="checkbox"/>	oui	28/08/2010	<input type="checkbox"/>	non
Nuit 28 au 29/08	<input type="checkbox"/>	oui	merci de re-préciser	<input type="checkbox"/>	non



Maison Familiale et Rurale
Route d'Aumont
48130 Javols

www.ecoleforestiere-javols.com

En voiture :
par l'autoroute A 75 (gratuite)
reliant Paris à Montpellier via
Clermont-Ferrand ou Millau.
Sortie 35 ou 36 à Aumont-Aubrac
puis D7 direction Javols
(à 7 km d'Aumont-Aubrac)

En train :
gare d'Aumont-Aubrac, via
Saint-Chély d'Apcher, Marvejols,
Mende, Clermont-Ferrand,
St Etienne, Limoges ou Brive.

Pour vous informer ou réserver :
www.voyages-sncf.com

Des navettes seront prévues à
l'arrivée des trains à Aumont,
aussi, veuillez remplir avec soin
le bulletin d'inscription.

Numéro urgence : 06 73 86 59 57

Session
Zen
en
Aubrac

dirigée par
Guy Mokuho
Mercier

21 - 28
Août 2010

Javols (Lozère)



www.tenborin.org

Arrivée le vendredi 20 août dans l'après-midi (dîner à 20h00).
Préparation du samedi 21 au mardi 24 août.
Sesshin du mercredi 25 au samedi 28 août, arrivée le 24 au soir (dîner à 20h00).
Ordinations le vendredi 27 après-midi. Fin de la sesshin, le samedi 28 à midi.
Assemblée Générale de Tenbôrin le samedi 28 après-midi (15h30).
Soirée détente et dîner de fête le samedi 28 août ; les musiciens peuvent amener leur instrument.
Départ le dimanche 29 au matin.

La session sera traduite en anglais et en espagnol.

Programme journalier

Lever tôt, de manière à pratiquer zazen et faire la cérémonie quotidienne au lever du jour. Petit déjeuner (guen mai traditionnelle), samu nécessaires, douche et travail corporel au choix (Yoga, Taichi, relaxation).
Couture du kesa et atelier pour ceux qui reçoivent l'ordination.
Enseignements et pratiques des rituels : correction de la posture, chant des sutra, cérémonie, questions relatives à la pratique dans le dojo...
Déjeuner de la mi-journée puis temps de repos.
Dans l'après-midi : samu, travail corporel, zazen, enseignements, mondo.
Dîner, zazen du soir et temps de détente. Coucher tôt.
La sesshin sera sur le même rythme que les premiers jours avec 4 zazen par jour.
Pendant la session deux périodes de silence total.

Enseignements

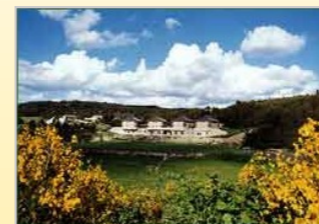
Chaque moment d'une session zen est un moment pour s'éveiller et un moment où l'on reçoit un enseignement. La méditation se poursuit dans chaque activité, et aussi dans la détente. L'attention est portée sur l'attitude du corps, les pensées, la relation aux autres. La pratique collective vise à ce que l'ensemble des pratiquants ne constitue qu'un seul corps dans lequel chacun a sa place et sa liberté.
Pendant la session : enseignement oral dans le dojo, pendant la méditation (le *kusen*) ; *mondo* (questions-réponses) ; enseignements dans le dojo (*teicho*) sur les aspects du bouddhisme et de la tradition du zen qui ont un lien concret avec notre vie quotidienne ; entraînement aux cérémonies et au chant des *sutra* du zen.

Enseignant

Guy Mokuho Mercier commence la pratique du zen en 1973 avec Maître Deshimaru dont il reçoit l'ordination de moine en 1976. Il participe ensuite activement à la vie de la Sangha comme Tenzo (chef de la cuisine) et responsable du temple de la Gendronnière de 1991 à 1997. Après 8 années comme secrétaire général de l'AZI, il en est aujourd'hui le trésorier. Il est responsable du Centre Zen Josen de Tours et président de l'association Tenbôrin. Il reçoit la transmission de maître Sojun Matsuno en septembre 2008.



La Maison Familiale et Rurale de Javols (Aubrac) est en pleine nature forestière et peut recevoir 120 personnes.
Elle est composée de 4 bâtiments indépendants à 2 niveaux, de chambres de 4 personnes avec lits, armoires et lavabos et de 2 chambres accessibles aux personnes à mobilité réduite. (douches et WC à chaque étage)
Au rez de chaussée : dojo, cuisine, réfectoire et belle terrasse ensoleillée..
Le Centre est entouré de prairies et de bois qui invitent à la promenade et contribuent à créer une atmosphère forte et sereine propice à la pratique de zazen.



Amener

Pour zazen : un **zafu** (coussin de méditation), ainsi qu'un **zafuton**, matelas carré (environ 80x80) que l'on place sous les genoux (ou à défaut une couverture épaisse). **Une tenue confortable** et sombre.

Pour les repas : un **bol** avec une serviette pour l'entourer, une petite serviette blanche pour le nettoyer et des couverts.

Pour le travail corporel : (Yoga, Tai chi, relaxation...) **une tenue ample** ou survêtement, **tapis de sol**.

Pour le couchage : **draps** ou sac de couchage, taie d'oreiller. Lampe de poche.



Prix de la session

La session est au tarif unique de 330 € et de 250 € pour les personnes à faible revenu.
Pour un couple : 580 €. Enfants acceptés : jusqu'à 8 ans gratuit ; de 8 à 16 ans : 100 € environ (à voir sur place).
Cotisation à l'Association Tenbôrin obligatoire : 20 €
Préparation seule (4 jours) : 180 € ou sesshin seule (4 jours) : 180 €.
Votre contribution financière aide Tenbôrin à vous recevoir. Cependant, elle ne doit pas être un obstacle à la pratique. Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à en parler avec les responsables.
Un prix réduit peut être accordé aux personnes qui en feront **la demande écrite jointe au bulletin d'inscription**.

Hébergement, nourriture et enseignements sont compris. Les pratiquants seront impliqués dans les tâches de fonctionnement et de maintenance.



Association Zen Ten Bô Rin
Session zen du 21 au 28 août 2010

A renvoyer au plus vite avant le 30 juillet avec si possible le montant de la session à :
Danielle Feniou 20 rue du Camp Franc 12850 Onet le Château France
06 73 57 24 72 secretariat@tenborin.org

Ne venez pas sans vous être inscrit, en cas d'annulation, prévenir impérativement à l'avance.
En dernière minute, prévenir : Emmanuel Barbier **06 73 86 59 57**

La cotisation annuelle 2010 à Tenbôrin (20 €) est obligatoire pour participer à la session.
Attention : chèques de banques françaises uniquement. ; ou en ligne par PayPal : www.tenborin.org

Vous êtes	<input type="checkbox"/> Nouveau membre	<input type="checkbox"/> Renouvellement cotisation	<input type="checkbox"/> Cotisation à jour
Mode de règlement	<input type="checkbox"/> A l'inscription	<input type="checkbox"/> Sur place	<input type="checkbox"/> Espèces
	<input type="checkbox"/> Par PayPal		<input type="checkbox"/> Chèque bancaire
Inscription	<input type="checkbox"/> Session <input type="checkbox"/> Préparation <input type="checkbox"/> Sesshin <input type="checkbox"/> Couple <input type="checkbox"/> Enfants		
Nom			
Prénom			
Adresse (N° et Rue)			
Code Postal Ville			
Pays			
Téléphone			
Fax			
E-mail			
Date de naissance			
Profession			
Vous êtes	<input type="checkbox"/> Bodhisattva	<input type="checkbox"/> Moine	<input type="checkbox"/> Nonne
Ordination demandée	<input type="checkbox"/> Bodhisattva	<input type="checkbox"/> Moine	<input type="checkbox"/> Nonne

