

## Choisissez vos dates et votre mode d'hébergement

### Pour les inscriptions avant le 1er juillet

	Chambre	Prix réduit*
Préparation 14-18/07	<input type="checkbox"/> 235 €	<input type="checkbox"/> 160 €
Session complète 14-22/07	<input type="checkbox"/> 325 €	<input type="checkbox"/> 230 €
Sesshin 20-22/07	<input type="checkbox"/> 125 €	<input type="checkbox"/> 95 €

### Inscriptions tardives

	Chambre	Prix réduit*
Préparation 14-18/07	<input type="checkbox"/> 245 €	<input type="checkbox"/> 170 €
Session complète 14-22/07	<input type="checkbox"/> 335 €	<input type="checkbox"/> 240 €
Sesshin 20-22/07	<input type="checkbox"/> 135 €	<input type="checkbox"/> 105 €

\* Prix réduits pour étudiants et allocataires sociaux

Pour le bon déroulement du camp, nous vous demandons de participer à une tâche qui sera une aide, pour vous-même et pour les autres. Veuillez cocher ci-dessous les services que vous aimeriez rendre pendant le camp.

- Peut être présent dès le 12 juillet 18h00 (devra être confirmé par l'organisation)
- Présent le jour d'arrivée à partir de 15h00
- Présent le jour de départ (22/07) jusqu'à 16h00
- Cuisine
- Service « tables »
- Courses
- Vaisselle
- Nettoyage
- Bar
- Prises de notes
- Premiers soins (médecin ou infirmier(e))

Diverses activités sont proposées pendant ce camp: étude des sutras, couture du kesa et du rakusu, atelier «massages et étirements».

Ce camp peut accueillir des parents accompagnés de leurs enfants. Merci de nous prévenir au moins 4 semaines à l'avance pour qu'une assistance puisse être organisée selon disponibilité. Pendant tout le camp les enfants sont sous l'entière responsabilité de leurs parents.

Le camp d'été sera dirigé par **Maître Yuno Rech**, responsable spirituel de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE). Après un voyage autour du monde qui le conduisit à pratiquer le zen à Kyoto, il rentra en France pour suivre l'enseignement de Maître Taisen Deshimaru de 1972 à 1982. Peu après la mort de son maître, il reçut le shiho (la transmission du Dharma) de Maître Niwa. Il enseigne la pratique du zen au temple Gyobutsuji à Nice (dont il est l'abbé), au temple zen de la Gendronnière et dans différentes sesshin en Europe.



### Ordinations

Pour ceux et celles qui désirent s'investir plus profondément dans la pratique du zen, Maître Yuno Rech transmettra des ordinations de bodhisattva, moine et nonne. **Prévoyez alors de faire la session complète, car un atelier relatif à l'ordination est organisé pendant la préparation.** Si vous désirez recevoir l'ordination de moine ou de nonne, veuillez écrire à Maître Yuno Rech au minimum 6 semaines avant le camp, et prévenir le responsable de votre dojo de votre demande d'ordination.

**Le stage est ouvert à tous, débutants ou non.** L'enseignement est donné en français et est traduit simultanément en anglais. Un résumé en néerlandais sera organisé quotidiennement selon besoin.

# ZEN

## Session d'été Godinne 14 au 22 juillet 2018



Dirigée par

## Maître Yuno Rech

Simultaneous  
English translation

Association  
BouddhisteZen  
d'Europe

Tél.: +33 (0)4 93 80 81 49  
Email: info@abzen.eu  
www.abzen.eu

## Le zen au quotidien

Le zen se vit au quotidien. Le camp d'été est une occasion pour faire l'apprentissage de cette pratique. Lors d'une sesshin, la pratique intensive de zazen rythme le déroulement de la journée et amène chacun à vivre intensément le moment présent en harmonie avec l'éveil de zazen. Au cœur de la sesshin se trouve la pratique de zazen. C'est la pratique de la méditation juste: assis jambes croisées, concentrés sur la posture et la respiration, le dos droit, le corps et l'esprit en unité. Pratiquer zazen pendant un camp d'été nous apprend à devenir intime avec nous-mêmes, à abandonner notre égoïsme et à nous harmoniser avec les autres.

## Aller à la source des choses

La pratique du zen consiste à pratiquer la vigilance et à apprendre à se connaître soi-même. L'enseignement du zen dans le dojo devient quelque chose de vivant à partir du moment où il se concrétise dans les diverses activités de la vie quotidienne, vécues avec une attention juste. Pendant le camp, les différentes activités, repas, *samu* (travail pour la communauté), couture du *kesa* (vêtement de méditation du moine) sont des moments privilégiés pour mettre en pratique l'enseignement de l'ici et maintenant, en harmonie avec soi et les autres.

## Programme

Pendant les cinq premiers jours (préparation), l'accent est mis sur les points fondamentaux de la pratique de zazen: la posture, la respiration et l'attitude de l'esprit. Chaque après-midi, diverses activités en relation avec la pratique sont proposées, dont des ateliers d'étude des sutras. Repos le 6<sup>e</sup> jour. Les deux derniers jours et la matinée du dimanche sont consacrés à une pratique plus intensive de zazen.

*Vous désirez en savoir plus sur nos activités ?*

Association  
BouddhisteZen  
d'Europe

Tél.: +33 (0)4 93 80 81 49  
Email: info@abzen.eu  
www.abzen.eu

## Lieu

Collège de Godinne-Burnot, Site de Saint-Paul, Carrefour de l'Europe, 3 - 5530 Godinne  
Tél.: +32 470 31 69 91.

## Itinéraire

Autoroute E411 Bruxelles-Namur / Sortie 16 Wierde / Suivre N941 jusqu'à la Rue de Jambes (N947) / Après la gare de Godinne, prendre à gauche, Chemin des Meuniers / Prendre à droite, Rue du Collège / 1ère à gauche, Rue Saint-Roch / 1ère à droite, Rue des Grands Saules.

## Transports en commun

SNCB, ligne Namur/Dinant. La gare de Godinne est à 1 km du Collège. Horaires et trajets de la SNCB: www.railtime.be.  
Tél.: + 32 (0)25 28 28 28.

## A apporter

- Sac de couchage ou draps, oreiller, couverture. Attention: plus de draps en location, location de couverture (4 euros).
  - Kimono ou vêtements souples et sombres.
  - Zafu (coussin de méditation).
  - Zafuton (tapis de méditation) ou couverture.
  - Bol, couverts et serviettes, tasse pour le café.
- Des zafus seront en vente sur place.

## Session complète du 14 au 22 juillet

Arrivée le 13 juillet  
Départ le 22 juillet

## Jour de repos

Le 19 juillet

## Préparation du 14 au 18 juillet

Arrivée le 13 juillet  
Départ le 18 juillet

## Sesshin du 20 au 22 juillet

Arrivée le 19 juillet  
Départ le 22 juillet

## Inscription sur internet (recommandée)

www.azb.be – www.abzen.eu

## Inscription par courrier

Veillez retourner ce bulletin dûment rempli à:  
Mieke Opdecam  
Heirebaan 120  
9400 Denderwindeke - Belgique  
Tel.: +32 470 316 991  
Email: sesshin.godinne@gmail.com

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE POSTAL

LOCALITE

TELEPHONE

EMAIL

DOJO

DATE DE NAISSANCE

- Moine  
 Nonne  
 Bodhisattva

- Première sesshin  
 Oui  
 Non

- Sexe  
 H  
 F

Je souhaite louer une couverture (4€)

## Paiement par virement, chèque français ou espèces (sur place)

Paiement par virement à l'ordre de l'ABZE  
IBAN: FR76 4255 9000 3241 0200 0363 484  
BIC: CCOFRRPPXXX

Indiquez bien votre nom lorsque vous effectuez le virement.

L'arrivée se fait la veille au soir des dates indiquées. Pour participer au stage, vous devez être membre de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe (cotisation 5 euros à régler sur place).