

Janvier 2013

Samu 21-24

Sesshin 25-27

dirigée par Guy Mokuhō Mercier

au

Centre zen
de Lanau

Centre zen de Lanau 15260 Neuvéglise
Renseignements et inscriptions :
secretariat@tenborin.org / +33 (0)4 71 20 95 86
<http://d.f.pagesperso-orange.fr/centrezzenlanau.html>



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et Prénom	
Adresse (N° et Rue)	
Code Postal Ville/Pays	
Téléphone et /ou Portable E-mail	
Profession	
Vous êtes ...	<input type="checkbox"/> Bodhisattva <input type="checkbox"/> Moine <input type="checkbox"/> Nonne

Arrivée	Jour .../01/2013 Heure	<input type="checkbox"/> Train <input type="checkbox"/> Voiture (Lanau)
Navette Saint Flour/Lanau	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Horaire du train : à Saint Flour
Départ	Jour .../01/2013 Heure	<input type="checkbox"/> Train <input type="checkbox"/> Voiture (Lanau)
Navette Lanau/Saint Flour	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Horaire du train : à Saint Flour



PROGRAMME DE LA SESSION

Arrivée le dimanche 20 janvier dans l'après-midi (dîner à 20h00).

Samu du lundi 21 au jeudi 24 janvier.

Sesshin du vendredi 25 au dimanche 27 après déjeuner. (arrivée le 24 janvier au soir; dîner à 20h00)

Hébergement en chambres de 3 ou 4, avec chacune, douche et WC.

Apportez draps et taie d'oreiller — à défaut, à disposition sur place (6 €)

Pensez à vous munir de vêtements chauds.

Apporter

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.

Prix de la session

La session est au tarif unique de 260 € et de 205 € pour les personnes à faible revenu.

Hébergement, nourriture et enseignements sont compris.

Cotisation à l'Association Tenbôrin obligatoire : 20 €/an

Samu seul (4 jours) : 125 € ou sesshin seule (3 jours) : 110 €.

Votre contribution financière aide Tenbôrin à vous recevoir, mais 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.