

A savoir : La sesshin dure 2 jours et demi. L'arrivée est prévue le jeudi 13 novembre dans l'après-midi. Le repas sera servi vers 20h.30. Départ, le dimanche 16 novembre après le repas de midi et **les nettoyages, d'avance merci !**

**Les frais s'élèvent à CHF 160.00 - 120.00 euros**  
**Une réduction est prévue pour les personnes en difficultés**  
**Les chèques ne sont pas acceptés**

**Conseils pratiques :**

- \* **IMPORTANT** apporter un ZAFUTON
- \* Un sac de couchage ou des draps, une taie d'oreiller
- \* Un kimono ou une tenue confortable, couleur sombre
- \* Un coussin de méditation (ZAFU) noir
- \* **IMPORTANT** un bol avec couverts et serviettes (oryoki)

-

**En voiture :**

Depuis Lausanne (40 minutes) ou depuis Genève (40 minutes). Prendre la sortie d'autoroute N° 12 GLAND/BEGNINS.

Ensuite direction Begnins, traverser Vich, entrer dans Begnins et tourner à gauche direction St-Cergue/Arzier. Passer la Cézille et suivre St-Cergue/Arzier. Entrer dans Arzier, traverser le village et suivre les panneaux ZEN. A la sortie, à droite Maison "La Rencontre " route de St-Cergue 46. N° de téléphone 022/366.11.83

**En train** : depuis la gare de Nyon, 30 minutes de train. Départs : 15h.52 - 16h.22 - 16h.52 - 17h.22 - 17h.52 - 18h.22 - 18h.52 - 19h.22 - 19h.52 - 20h.52

Navette à l'arrivée : 18h.30/19h.30/20h.30 (également sur demande)

**A découper et à nous renvoyer le plus rapidement possible**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

LOCALITE :

PAYS :

ARRIVEE PREVUE :

**Merci de préciser :**

Débutant

Nonne ou Moine

Bodhisattva

**Pouvez-vous accomplir une ou plusieurs de ces responsabilités :**

Kyosaku

Drums

Ino

Clochette