

Sesshin de Noël

Session d'hiver
dirigée par
Guy Mokuhō
Mercier



Centre zen
de Lanau

du 22 au 25
décembre 2012



Centre zen de Lanau 15260 Neuvéglise
Renseignements et inscriptions :
secretariat@tenborin.org / +33 (0)6 73 57 24 72
<http://d.f.pagesperso-orange.fr/centrezlanau.html>



Ten Bō Rin

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 ... /12/2012 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 ... /12/2012 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 vendredi 21 décembre dans l'après-midi (dîner à 20h00).

Sesshin du samedi 22 au dimanche 23 après déjeuner — lundi 24 décembre — Repas de Noël

Départ le mardi 25 après déjeuner (12h30)

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

Sesshin du vendredi 21 décembre dans l'après-midi au dimanche 23 après déjeuner : 90 €

(72 € avec réduction)

Après sesshin du dimanche 23 après midi au mardi 25 décembre après déjeuner (réveillon compris): 80 €

(65 € avec réduction)

Toute la session du vendredi 21 au soir au mardi 25 à midi : 170 € (136 € avec réduction)

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

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.