

Accès :En provenance de Brest :

prendre la direction de Ploudalmézeau (soit par Saint Renan D68 et D168 ou par Plouguin D26) et ensuite continuer sur Lampaul-Ploudamézeau.

A partir de Lampaul-Ploudalmézeau l'itinéraire sera flêché.

Lieu :

Chez Meffroy-Millour

Ty kamm

32 route de la plage

29830 Lampaul-ploudalmézeau

06 85 23 35 65

(ancienne école primaire)

Arrivée :

vendredi 23 avril 2010 à partir de 17 heures

Prix :

60 €

35 € pour petit budget (étudiants, chômeurs, etc)

Prévoir :

zafu

bol, couverts et serviette de table

sac de couchage

Inscription :

Gérard Vénéugues

2 rue maillol

29200 BREST

Tél. 02 98 42 29 76 ou 06 74 87 56 33

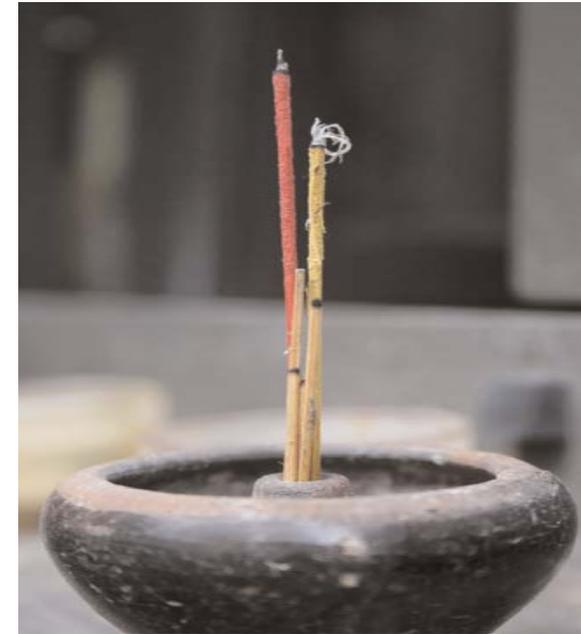
e-mail : gerard.veneugues@wanadoo.fr

sesshin

ZEN

— Lampaul-Ploudamézeau —

24-25 Avril 2010



dirigée par
Christian Espiau
moine zen

organisée par le dojo de Brest

sesshin :

Sesshin : c'est un temps de retrait, pour un re-déploiement : C'est "toucher l'esprit, toucher le coeur de l'être", avec la pratique intensive de zazen au milieu des actions ordinaires de la vie quotidienne. On y abandonne tout désir d'obtenir quelque chose, pour ré-expérimenter un équilibre fondamental du corps-esprit.

Au coeur de la sesshin se trouve la pratique de zazen : concentré sur la posture et la respiration, assis jambes croisées, le dos droit, le corps et l'esprit s'harmonisent. Pratiquer zazen pendant une sesshin nous apprend à devenir intime avec nous-même et à être plus naturellement disponible à ce et à ceux qui nous entourent.



Enseignement :

Christian espiau, est moine zen et responsable du dojo de Rouen. Il s'est engagé dans la voie du lors de sa rencontre avec Maître Taisen Deshimaru en 1973. Il est un proche disciple de Maître Philippe Coupey

