



Enseignement : **Emanuela Dosan Losi**

**Samedi 4 mai 2024  
et dimanche 5 mai 2024**

Organisation et lieu: dojo zen de Grenoble

Affilié à l'association Zen International Fondée par maitre Deshimaru  
[dojo-zen-grenoble@outlook.fr](mailto:dojo-zen-grenoble@outlook.fr)

## La sesshin :

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshin sont le coeur du zen.

Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive du zen, entrecoupée de questions/réponses avec le maître (mondo), de travail manuel (samu) et des repas. Sesshin veut dire toucher l'esprit véritable, devenir intime avec soi-même, avec son propre corps-esprit.

L'enseignement sera donné par Emanuela Dosan Losi nonne zen, Ordonnée moniale en 1994 par maître Roland Yuno Rech, elle a été responsable du Dojo Mokusho de Torino pendant 10 années. En 2012 elle a reçu le shiho de maître Roland Yuno Rech. Elle enseigne à Carpi (MO) ainsi qu'à l'occasion des journées de zazen et de sesshin en Europe.

-La sesshin dure 2 jours, mais il est possible de venir pour une journée ou un Zazen.

### **ACCUEIL à 8h30**

Le 1<sup>er</sup> zazen est à 9h00

La fin de la journée est à 17h30.

La soirée est libre

Même horaires **dimanche 5 mai**

**A 11h00 cérémonie de transmission des préceptes**

**Tarif :35€ la journée 70€ les deux jours**

**- Le nombre de places est limité, inscrivez vous au plus tôt !!!!**

#### **-Pour la pratique de zazen:**

Apporter un zafu (coussin de méditation), un zafuton (tapis de sol), une tenue ample et confortable (kimono ou jogging de couleur unie et sombre). Des zafu et kimono peuvent être prêtés sur demande préalable.

**-Repas:** apporter un bol, une cuillère et une serviette.

Il n'est pas possible de garantir un logement .Néanmoins des solutions au cas par cas sont possible, contacter le dojo.

**-Lieu :** Dojo ZEN de Grenoble 11 rue Billerey 38000 GRENOBLE Arrêt Tram A Alsace Lorraine / Parking gratuit Esplanade.

-Pour des ennuis de dernière minute, vous pouvez contacter : Hervé au 06 82 31 11 85

**-Inscriptions :** -par courriel à : dojo-zen-grenoble @outlook.fr

- en voyant un courrier : dojo zen 11 rue Billerey 38000 GRENOBLE

Par téléphone/répondeur : 07.86.72.32.89. (Laisser très distinctivement vos noms prénoms n° de tél)