

## Bulletin d'inscription 2/2

<b>ARRIVÉE</b>	Jour ... / 08 / 2012 Heure :	<input type="checkbox"/> Train Ville : <input type="checkbox"/> Voiture (Javols)
<b>Navette</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Horaire du train à Aumont :
<b>N° de tél. portable</b>		

<b>DÉPART</b>	Jour ... / 08 / 2012 Heure :	<input type="checkbox"/> Train Ville : <input type="checkbox"/> Voiture (Javols)
<b>Navette à Aumont</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Horaire du train à Aumont :

<b>HÉBERGEMENT</b>		
<b>Chambre mobilité réduite</b>	Nombre de personnes : Nom des personnes :	
<b>Chambre à 3 ou 4</b>	Nombre de personnes : Nom des personnes :	
<b>Couple</b>	Nom des personnes :	

<b>FONCTION pendant la sesshin</b>	Prévue :	Souhaitée :
------------------------------------	----------	-------------

<b>DÎNER DE FÊTE</b>	<input type="checkbox"/> Oui	16-08-2012	<input type="checkbox"/> Non
<b>Nuit du 16 au 17 août</b>	<input type="checkbox"/> Oui	Merci de préciser	<input type="checkbox"/> Non

## Accès à Javols (Lozère)

### ADRESSE

**Maison Familiale et Rurale**  
Route d'Aumont  
48130 Javols  
www.ecoleforestiere-javols.com

### ACCÈS EN VOITURE

- Par l'autoroute A 75 (gratuite) reliant Paris à Montpellier via Clermont-Ferrand ou Millau.
- Sortie 36 à Aumont-Aubrac, puis direction Javols (à 7 km d'Aumont-Aubrac).
- Coordonnées GPS : latitude = 44° 41' 36" Nord  
longitude = 3° 20' 32" Est

### ACCÈS PAR LE TRAIN

- Gare d'Aumont-Aubrac, Saint-Chély d'Apcher, Marvejols ou Mende.
- Pour vous informer ou réserver : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

### A RETENIR

- Des navettes seront prévues à l'arrivée des trains à Aumont.
- **Veillez remplir avec soin le bulletin d'inscription si vous souhaitez en bénéficier.**
- Numéro d'urgence : 06 73 86 59 57.



# Zen en Aubrac

Du 9 au 16 août 2012  
à Javols, en Lozère

*Session dirigée  
par Guy Mokuhô Mercier*

## Arrivée et départ

- **Arrivée** : le mercredi 8 août dans l'après-midi. Dîner à 20 h.
- **Période de préparation** : du jeudi 9 au dimanche 12 août.
- **Sesshin** : du lundi 13 au jeudi 16 août (arrivée le 12 au soir et dîner à 20 h).
- **Ordinations** : le mercredi 15 août après-midi.
- **Fin de la sesshin** : le jeudi 16 à midi.
- **Assemblée générale de Tenbôrin** : le jeudi 16 à 15 h 30, suivie d'une soirée détente et dîner de fête. Les musiciens peuvent amener leurs instruments.
- **Départ** : le vendredi 17 au matin.

La session sera traduite en anglais et en espagnol.

## Programme quotidien

- Lever tôt pour pratiquer zazen et faire la cérémonie quotidienne au lever du jour.
- Petit déjeuner (guen mai traditionnelle), samu, douche et travail corporel au choix (yoga, taichi, relaxation).
- Couture du kesa et atelier pour ceux qui reçoivent l'ordination.
- Enseignements et pratique des rituels : correction de la posture, chant des sutras, cérémonie, questions relatives à la pratique dans le dojo...
- Déjeuner de la mi-journée puis temps de repos.
- Dans l'après-midi, samu, travail corporel, zazen, enseignements, mondo.
- Dîner, zazen du soir et temps de détente. Coucher tôt.
- La sesshin sera sur le même rythme que les premiers jours avec 4 zazen par jour.
- Pendant la session deux journées de silence total seront observées.

## Enseignant et enseignements



**GUY MOKUHÔ MERCIER** commence la pratique du zen en 1973 avec Maître Deshimaru dont il reçoit l'ordination de moine en 1976. Il participe ensuite activement à la vie de la Sangha comme Tenzo (chef de la cuisine) et responsable du temple de la Gendronnière de 1991 à 1997.

Il a été secrétaire général puis trésorier de l'AZI.

Il est responsable du centre Zen Josen de Tours et président de l'association Tenbôrin. Il a reçu la transmission de maître Sojun Matsuno en septembre 2008.

*Guy Mokuhō Mercier sera assisté de moines et de nonnes anciens.*

Chaque moment d'une session zen permet de s'éveiller et de recevoir un enseignement. La méditation se poursuit dans chaque activité, même dans la détente. L'attention est portée sur l'attitude du corps, les pensées, la relation aux autres. La pratique collective vise à ce que l'ensemble des pratiquants ne constitue qu'un seul corps dans lequel chacun a sa place et sa liberté.

**Pendant la session** : enseignement oral dans le dojo, pendant la méditation (le kusen) ; mondo (questions-réponses) ; enseignements dans le dojo (teicho) sur les aspects du bouddhisme et de la tradition du zen qui ont un lien concret avec notre vie quotidienne ; entraînement aux cérémonies et au chant des sutra du zen.

## Hébergement

- **La maison familiale et rurale de Javols** (Aubrac) est en pleine nature forestière et peut recevoir 120 personnes. Elle est composée de 4 bâtiments indépendants à 2 niveaux, de chambres de 4 personnes avec lits, armoires et lavabos et de 2 chambres accessibles aux personnes à mobilité réduite. Douches et WC à chaque étage.
- **Au rez de chaussée** : dojo, cuisine, réfectoire et belle terrasse ensoleillée.
- Le centre est entouré de prairies et de bois qui invitent à la promenade et contribuent à créer une atmosphère forte et sereine propice à la pratique de zazen.



## Prix de la session

- La session est au tarif unique de 360 €.
- Pour un couple : 600 €.
- Enfants acceptés : gratuit jusqu'à 8 ans ; de 8 à 16 ans : 100 €.
- Cotisation à l'association Tenbôrin obligatoire : 20 €.
- Préparation ou sesshin seule (3 jours et demi) : 190 €.
- 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.
- Hébergement, nourriture et enseignements sont compris. Les pratiquants seront impliqués dans les tâches de fonctionnement et de maintenance.



Maître Deshimaru

## A amener

**Pour zazen** : un zafu (coussin de méditation) et un zafuton (matelas carré d'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.

**Pour le travail corporel** : (Yoga, Tai chi, relaxation...) une tenue ample ou un survêtement. Tapis de sol.

**Pour le couchage** : draps ou sac de couchage, taie d'oreiller. Lampe de poche.

Ten Bô Rin

Association Zen Ten Bô Rin / Session zen du 9 au 16 août 2012

## Bulletin d'inscription 1/2

- **A renvoyer au plus vite avant le 14 juillet 2012 avec, si possible, le montant de la session à : Danielle Feniou /1, rue des Pâquerettes /12850 Onet le Château Tél : 06 73 57 24 72 / Courriel : secretariat@tenborin.org**
- **Ne venez pas sans être inscrit. En cas d'annulation, prévenir impérativement à l'avance. En dernière minute, prévenir Emmanuel Barbier : 06 73 86 59 57.**
- **Attention : chèques de banques françaises uniquement. En ligne, par PayPal : www.tenborin.org.**

<b>Vous êtes</b>	<input type="checkbox"/> Nouveau membre	<input type="checkbox"/> Renouvellement cotisation	
		<input type="checkbox"/> Cotisation à jour	
<b>Mode de règlement</b>	<input type="checkbox"/> A l'inscription	<input type="checkbox"/> Sur place	<input type="checkbox"/> Espèces
	<input type="checkbox"/> Par Pay Pal		<input type="checkbox"/> Chèque
<b>Inscription</b>	<input type="checkbox"/> Session	<input type="checkbox"/> Préparation	<input type="checkbox"/> Sesshin
	<input type="checkbox"/> Couple	<input type="checkbox"/> Enfants	
<b>Nom</b>			
<b>Prénom</b>			
<b>Adresse (n° et rue)</b>			
<b>Code postal et ville</b>			
<b>Pays</b>			
<b>Téléphone</b>			
<b>E-mail</b>			
<b>Date de naissance</b>			
<b>Profession</b>			
<b>Vous êtes</b>	<input type="checkbox"/> Bodhisattva	<input type="checkbox"/> Moine	<input type="checkbox"/> Nonne
<b>Ordination demandée</b>	<input type="checkbox"/> Bodhisattva	<input type="checkbox"/> Moine	<input type="checkbox"/> Nonne