

# Sesshin

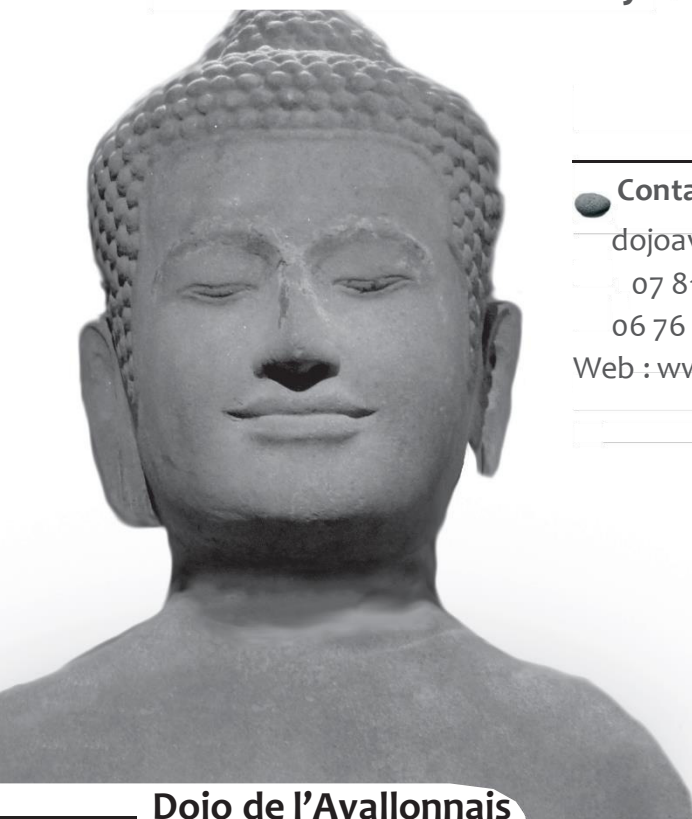


Dojo de  
l'Avallonnais

3/4 octobre 2020

Dirigée par

**Guy Mokuho Mercier**



---

**Contact et renseignements**

— [dojoavallonnais@gmail.com](mailto:dojoavallonnais@gmail.com)

— 07 81 35 98 51

— 06 76 32 19 69

Web : [www.dojoavallonnais.com](http://www.dojoavallonnais.com)

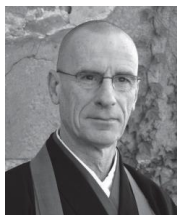
禪

**Dojo de l'Avallonnais**

6, place sous l'Orme  
89450 Asquins

Le dojo zen de l'Avallonnais vous propose  
une sesshin animée par Guy Mokuhō Mercier

3 ET 4 OCTOBRE 2020



Guy Mokuho Mercier commence la pratique du zen en 1973 avec Maître Deshimaru dont il reçoit l'ordination de moine en 1976. Il reçoit ensuite la transmission de maître Sojun Matsuno en 2008.

Il est actuellement président de l'association Tenbôrin et l'un des membres fondateurs du Centre zen de Lanau Il a exercé plusieurs responsabilités au sein de l'Association zen internationale (AZI).

## ● Accueil

Le vendredi 2 octobre à partir de 18 h 30. Repas à 20 h avec ce que chacun aura apporté

- Le samedi à 8h

## ● Programme

### - - SAMEDI

- 8 h : accueil
- 8 h 30 : zazen
- 10 h : café / thé
- 11 h : zazen
- 12 h 45 : déjeuner
- 14 h 30 : promenade nature
- 16 h : zazen / mondo
- 18 h 30 : dîner
- 20 h : zazen

### - - DIMANCHE

- 8 h 30 : zazen
- 10 h : café / thé
- 11 h : zazen
- 12 h 45 : déjeuner

## ● Tarifs

60 €. Petit budget : 40 €

Hébergement et repas  
compris

- Logement sur place
- Règlement sur place

## ● Inscriptions

Envoyer un courriel à [dojoavallonnais@gmail.com](mailto:dojoavallonnais@gmail.com) ou un texto au 0676321969. Précisez votre jour d'arrivée (vendredi ou samedi)

- Nous pouvons venir vous chercher à la gare de Sermizelles.
- Le dojo ne pouvant accueillir plus de vingt personnes, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Dojo de l'Avallonnais  
6, place sous l'Orme 89450 Asquins