

# Week-end de découverte et de pratique de la méditation zen et du massage traditionnel japonais - zazen & shiatsu - samedi 22 et dimanche 23 juin 2013 - Ens.: Ingrid 'Gyu Ji' Igelnick

*Une occasion rare de découvrir et d'approfondir la pratique de la méditation zen (zazen) dans un cadre simple et ouvert, idéal pour les débutants. Bien maîtrisés les mouvements du shiatsu redonnent vigueur et libèrent des tensions, favorisant ainsi la pratique de zazen.*

## Qu'est-ce que la méditation zen?

La méditation zen c'est 'zazen'. Une assise simple et droite. Les jambes repliées au bord du zafu (coussin de méditation), la colonne vertébrale redressée jusqu'au sommet du crâne, l'attention est centrée sur la respiration et le lâcher prise.

## Qu'est-ce que le shiatsu?

Le shiatsu est le massage traditionnel japonais. Les pratiquants des temples avaient recours aux massages pour se relaxer et pouvoir ainsi abandonner certaines tensions physiques tenaces. Il peut être pratiqué pour soulager nombre des douleurs, et pas seulement dans le cadre de la pratique de la méditation.

## Qui est Ingrid 'Gyu Ji' Igelnick?

La nonne Gyu Ji Igelnick est une ancienne et proche disciple de Maître Kosen. En plus de diriger des retraites à travers l'Europe et le monde elle assume de nombreuses responsabilités au sein de la sangha de maître Kosen. Elle pratique au dojo de Montpellier où elle aide chaque pratiquant à approfondir son expérience de la méditation zen.

## PROGRAMME

### Samedi 22 juin

Accueil des participants  
à 16h30

17h00: Cours d'introduction  
à la pratique de la méditation zen  
18h00: Séance de méditation zen  
20h00: Repas

### Dimanche 23 juin

Accueil des participants à 8h00  
8h30: Séance de méditation zen  
10h00: Déjeuner traditionnel des temples zen  
11h30: Séance de méditation zen  
13h00: Repas  
14h30: Cours d'introduction à la pratique  
des massages traditionnels japonais  
17h00: Séance de méditation  
18h30: Apéro relax

## Repas, hébergement, inscriptions:

Le dojo zen de Mille Bottes peut accueillir une 20aine de personne pour une nuit (deux dortoirs de 10 personnes).

Le prix des journées comprends les repas pris traditionnellement en commun. La nuitée est généreusement offerte aux participants. Le prix du week-end tout compris est de 40 euros. Une réduction de 5 euros est accordée aux personnes en difficulté financière.

Pour s'inscrire à la journée:

<http://www.zen-millebottes.net> ou 05.63.75.45.26  
ou 06.81.83.43.83

**DOJO ZEN DE MILLE BOTTES**  
**✓ RICHARD FÉRET**  
**LIEU DIT MILLE BOTTES**  
**81220 TEYSSODE**

## Pour se rendre au dojo zen de Mille Bottes

Si vous venez de Toulouse, suivez la route de Castres. Après Lavaur, continuer sur 12km et tournez à droite direction Teyssode. Avant Teyssode, prendre à gauche direction Saint Paul. Après 800m vous verrez deux bâtiments en bois sur la gauche, vous êtes arrivés!

Si vous venez d'ailleurs que de Toulouse, aller à Saint Paul, Cap de Joux, puis prendre la direction de Lavaur. Prenez alors la 2ème bifurcation à gauche, direction Prat Viel, Teyssode. Sur cette route parcourez 800m et vous verrez deux bâtiments en bois sur la droite, vous êtes arrivé.

Toutes les infos sur <http://www.zen-millebottes.net>