

Méditation Zen de l'équinoxe d'automne au Moulin de Vaux

20 au 22 septembre 2019
entre Le Mans et Tours (voir

<http://www.moulindevaux.com> pour détails)

Programme

Vendredi

19:30 Dîner
21:00 - 21:30 Déroulement de la
sesshin
21:30 - 22:00 Zazen

Samedi

6:30 - 8:00 Zazen
8:00 Petit déjeuner
9:00 Samu cuisine
10:00 Café/thé
10:30 - 11:30 Zazen
11:30 Conférence/Teisho
12:30 Repas

15 :00 - 16 :00 Conférence/questions-
réponses au coin du feu
16:00 Thé
17:00 Samu cuisine
18:00 - 19 :15 Zazen
19:30 Repas
21:00 - 21:30 Zazen

Dimanche

6:30 - 8:00 Zazen
8:00 Petit déjeuner
9:00 Samu cuisine
10:00 Café/thé
10:30 - 11:30 Zazen
11:30 Questions-réponses/
Mondo
13:00 Repas

Balade



Arrivée : vendredi à partir de 17h.

Coût pour le WE : 80 euros (repas et
hébergement complet)

Samedi 9 :00 - 19h : 30 euros

Dimanche 9 :00 - 13h : 30 euros

Renseignements et inscription par mail à

g.poulain@wanadoo.fr

06 76 77 17 60

Inscription à l'association : 15 euros



Gilles Poulain pratique le zen depuis 30 ans et a rencontré de nombreux maîtres de différentes écoles. Il a suivi l'enseignement de Jacques Brosse et a organisé ses retraites au Moulin de Vaux pendant une douzaine d'années. Gilles Poulain suit actuellement l'enseignement d'AMA Samy et propose un enseignement laïc non dogmatique mais cependant fondé sur les acquis des traditions bouddhistes et taoïstes de la Chine, du Japon et de l'Inde.