

Atelier d'introduction, horaire de la journée. English below

8h45 – Accueil

9h00 – Mot de bienvenue.

- **Tour de table. Nous aimerions savoir :**
 - Qu'est-ce qui vous amène ici ?
 - Comment avez-vous entendu parler du CZDM ?
 - Avez-vous des attentes à l'égard de cet atelier ?
 - Avez-vous déjà une pratique spirituelle ?
- **Brève période de questions.**

10h00 – Explication sur les divers aspects qui constituent une posture juste :

- Dos droit et centre de gravité bas.
- **Explication des différents types de coussin (coton et sarrasin)**
 - Leurs propriétés.
 - La manière de les positionner.
- **Démonstration et expérimentation des diverses postures adaptées pour la pratique du Zen en position assise (zazen) :**
 - Assis sur une chaise, sur une natte, birman, quart, demi et lotus complet et à genoux (banc et coussins).
 - Les participants sont invités à les essayer selon leurs capacités.
 - Position des mains, des yeux, attention portée sur la respiration.
- **Explication et démonstration avec le Kiosaku.**
- **Explication et démonstration des rituels associés au zazen :**
 - Salutation entrée/sortie du zendo.
 - Période de marche entre les périodes assises (kinhin). Position des mains et de la tête. Rythme, discrétion, silence des pieds.
 - Démonstration du rôle de la cloche pour débiter et terminer une période de zazen. Revue de la séquence et de ses divers aspects. Les participants sont invités à exécuter cette séquence pour enchaîner avec la pause.

11h15 – Pause toilette (explication de la lumière témoin de la porte).

- Possibilité d'aller visiter le bâtiment principal pour ceux qui le désirent.
- Période de marche (kinhin) au rez-de-chaussée, retour au zendo au son du gong. Démonstration du Han.

11h30 – Période de zazen face au mur. (20 minutes)

11h50 – Kinhin.

12h00 – Explication des rituels associés à la fin de la soirée de zazen.

- Le chant du Zazen et les quatre vœux.
- Explication et démonstration d'une prosternation.

12h25 – Dernière période d'échange et de questions

12h55 – Bref kinhin suivi d'une période de zazen (20 minutes)

13h15 – Fin de l'atelier. (Peut parfois varier de plus ou moins 15 minutes selon les questions)