

Séminaire du 19 au 23 août 2026

Stage de 5 jours ouvert à tous.

Programme du stage

Mardi 18 août 2026

15.00 – 18.00 Accueil

18.00 Allocution de bienvenue et présentation du stage

19.00 Dîner

20.30 Introduction à la méditation zen sôtô

Mercredi 19, Jeudi 20 et vendredi 21 août

06.30 Zazen et cérémonie

08.00 Petit-déjeuner traditionnel zen

08.30 Café et thé

09.15 – 09.45 Samu*

10.00 – 12.00 Sumi-e

12.30 Déjeuner

15.00 – 17.30 Sumi-e

18.00 Zazen

19.30 Dîner

Samedi 22 août

08.00 Zazen et cérémonie

09.30 Petit-déjeuner traditionnel zen

10.00 Café et thé

11.00 – 12.00 Sumi-e

12.30 Déjeuner

15.00 – 17.30 Sumi-e

18.00 Zazen

19.30 Dîner

Dimanche 23 août

08.00 Zazen et cérémonie

09.30 Petit-déjeuner traditionnel zen

10.00 Café et thé

11.00 – 12.30 Sumi-e

13.00 Déjeuner

15.00 – 17.00 Conclusion du stage et rangements

Lieu du stage

Le stage aura lieu à :

Temple Zen Gyogenji
Strada Santo Stefanetto n. 25,
14055 Costigliole d'Asti (AT)
Italie
www.zentemple.it
@zen.temple.gyogenji

Tarifs

Frais de participation (à titre de remboursement des dépenses) : 450 €

Sont inclus dans le prix :

- les repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner, pause thé/café) préparés avec des aliments biologiques et du potager du temple.
- le matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz, encre, pinceau grand, moyen et petit).

Hébergement

Ce stage est non résidentiel. Nous vous aiderons à trouver un hébergement à Costigliole et à partager un transport pour venir de Costigliole au temple.

Conditions de règlement

Prière de régler le montant total à l'inscription par virement bancaire.

Contact et inscription

Par mail : info@sumi-e.it

Pour plus d'informations :

Ariane +39 3807841180

*N.B: lors du stage, les participants ont la possibilité de contribuer à la vie de la communauté en réalisant des tâches quotidiennes simples (« *samu* » en japonais) telles que la vaisselle, le ménage, la coupe des légumes, etc. Ce travail bénévole est fait avec énergie dans un esprit de don et de concentration.

Apporter

- un bol (dimension moyenne) pour les repas, un tissu fin 40×40 cm pour l'envelopper, des baguettes et une cuillère.
- une paire de chaussons ;
- des vêtements amples et de couleur sombre pour la méditation ;