

## Apportez

- zafu et si possible zafuton
- vêtements confortables de couleur sombre
- bol, serviette, cuillère, fourchette et gourde
- chaussures pour l'intérieur
- Attention: sac de couchage personnel indispensable pour l'hébergement en dortoir
- Possibilité de louer des draps sur place (tarif 7 €)



Si besoin le jour d'arrivée,  
appelez  
Blanche Heugel  
(français et anglais)  
**+33 6 75 20 86 06**  
Astrid Knoll  
(allemand et anglais)  
**+49 176 71 21 58 08**

## Le lieu

### **Kloster Ommerborn, Ommerborn 4, 51688 Wipperfürth, Allemagne**

Le monastère d'Ommerborn se trouve dans le sud-est de Cologne. Les villes les plus proches sont Lindlar et Wipperfürth.

## S'y rendre

### **En train:**

De la gare centrale de Cologne il y a des trains régionaux toutes les heures. La gare de destination est ENGELSKIRCHEN. Il y a des navettes d'Engelskirchen à Ommerborn. Merci de nous indiquer votre heure d'arrivée.

### **En voiture:**

GPS - 51°02'57,7 » N 7°20'08,0 » E - (51.049366, 7.335546)

Sur l'autoroute A4, prenez la sortie n° 21 Untereschbach, LINDLAR.

Suivez Lindlar pendant environ 15 minutes. Arrivé à Lindlar, au premier feu, prenez à gauche (avant de passer devant une station d'essence). Après un rond-point, sortez de Lindlar. Au bout de la route, tournez à droite direction WIPPERFÜRTH, puis après 200 m, tournez à gauche direction OMMERBORN. Après le 3<sup>e</sup> village, quand vous verrez 3 croix blanches sur une colline à votre gauche, prenez la première à gauche.

### **En avion:**

Aéroport: Cologne-Bonn (CGN) ou Düsseldorf (DUS). Nous organiserons une navette.

Merci de nous indiquer l'heure de votre arrivée **avant le 15 avril**.

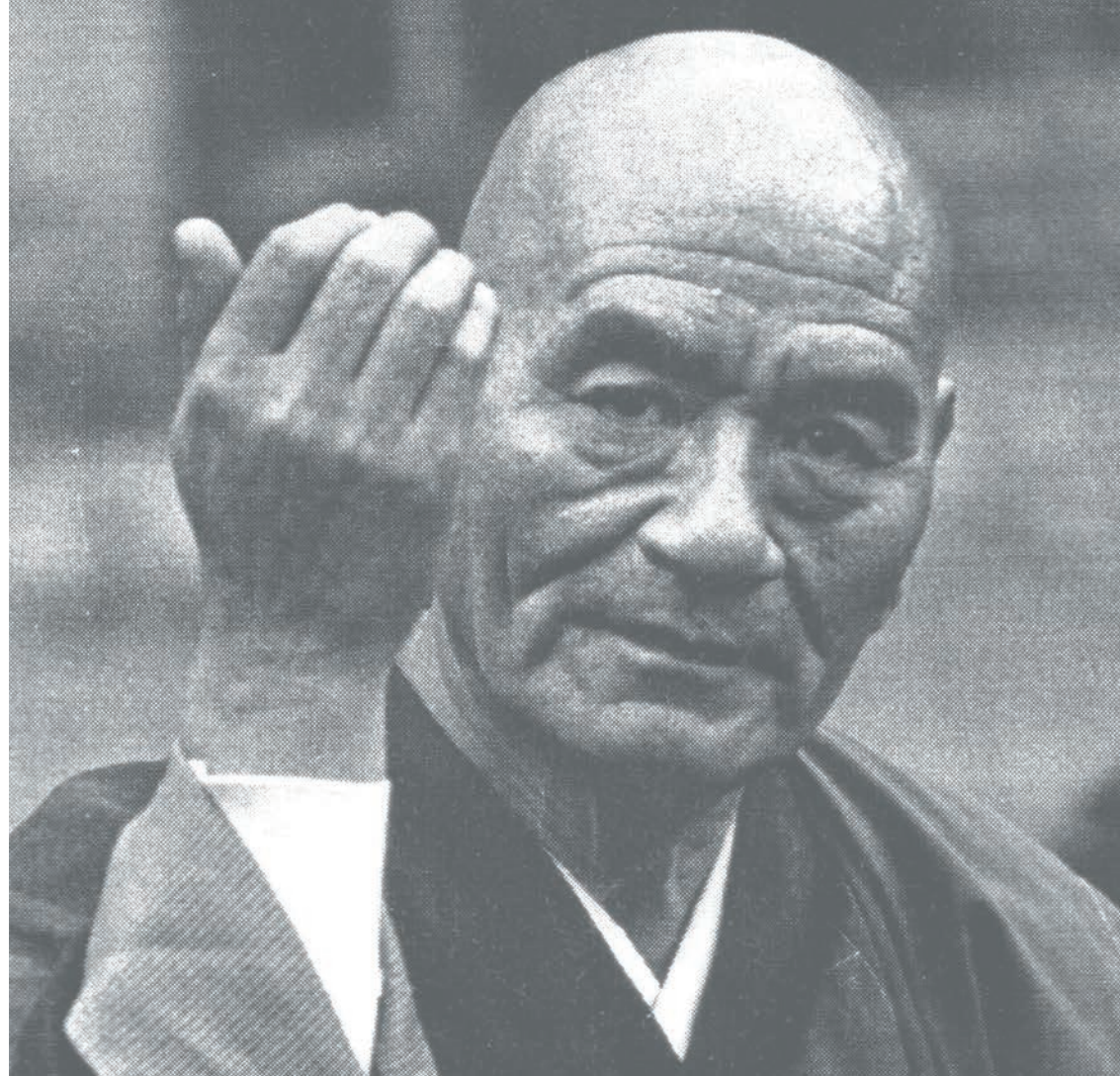
Organisé par **Sangha Sans Demeure**, zen-road.org

Avec la participation des sanghas du réseau Zen Simply Sitting Network:

**Kosen Sangha**, zen-deshimaru.com | **Mokusho Zen House**, mokushozen.hu |

**Sangha Sans Demeure**, zen-road.org | **Asociación Zen Taisen Deshimaru**, zenkan.com

**Irish Zen Group**, zenireland.com | **Ryukai Sangha**, zen-deshimaru.ch



# Mokudō Sesshin de Zen Simple Assise Ommerborn,

près de Cologne (Allemagne)

## 30 avril – 3 mai 2020

Arrivée le 29 avril à partir de 17 heures





# Mokudō Sesshin de Zen Simple Assise

*Sesshin* (jap.) veut dire « toucher l'esprit ». Des journées rythmées par quatre séances de zazen, les repas et le travail collectif.

Zen Simple Assise – un réseau des pratiquants zen, actif dans plusieurs pays européens.

## Pratique - Rencontre - Échanges

Disciples directs de Mokudō Taisen Deshimaru, les maîtres du réseau Zen Simple Assise invitent leurs propres disciples à se rencontrer à l'occasion de la Mokudō Sesshin. Les valeurs réunissant ces sanghas sont la tradition et l'autonomie\*.

Pour cette année 2020, c'est la sangha allemande qui organise la rencontre, près de Cologne.

La sesshin sera dirigée chaque jour par un godo d'une des sanghas.

\*Voir la page web [zensimplysitting.org/presentation](http://zensimplysitting.org/presentation)

## Les godos (enseignants)

**Ingrid Igelnick** rencontre le zen et maître Deshimaru en 1978. Elle reçoit l'ordination de nonne en 1984 par maître Stéphane Kosen dont elle reçoit la transmission, le *shiho*, en 2015 sous le nom de maître Gyu Ji. En parallèle, Ingrid se forme au shiatsu (massage zen) et crée Soi-Zen, atelier de confection de kimonos et de kolomos. Elle pratique aux côtés de son maître depuis 1992 et l'assiste dans sa mission, dirige des sesshins depuis plusieurs années et enseigne la couture du kesa. Depuis 2017, elle vit au temple Yujo Nyusanji de la Kosen Sangha situé dans le Haut-Languedoc, dont elle est la responsable. [zen-deshimaru.com](http://zen-deshimaru.com)

**Maître Toryu** est l'un des premiers disciples de maître Yvon Myoken Bec avec qui il pratique depuis son arrivée à Budapest en 1990. Il a été ordonné bodhisattva en 1993 et est devenu moine en 1997. En 2016, il reçut la transmission du Dharma de maître Myoken. Il est actuellement responsable de deux dojos et dirige des sesshin en Hongrie. [mokushozen.hu](http://mokushozen.hu)

**Thomas Ko Gen Michatsch** pratique zazen depuis le milieu des années 1990 et a été ordonné moine par Philippe Coupey en 2003. Il suit la tradition de maître Deshimaru telle qu'elle est transmise par Philippe. Depuis 2004, il est co-responsable de la direction du zazen au dojo de Berlin et participe activement à la vie de la Sangha Sans Demeure. En plus de journées de zazen, il a dirigé la première session de l'Ango 2018. [zen-road.org](http://zen-road.org)



De gauche à droite:  
Ingrid Igelnick,  
Kalman Toryu,  
Thomas Michatsch,  
André Chapatte.

## Dates

**Arrivée** le mercredi 29 avril 2020

à partir de 17 heures.

**Départ** le dimanche 3 mai vers 15 heures

après le samu nettoyage.

## Inscription

- Internet: [zensimplysitting.org/mokudo-sesshin/](http://zensimplysitting.org/mokudo-sesshin/)
- E-mail: [blanche.heugel@gmail.com](mailto:blanche.heugel@gmail.com)
- Courrier: Palais du peuple, Seine Zen,  
Blanche Heugel  
29 rue des Cordelières, F-75013 Paris

Merci de vous inscrire **avant le 20 avril 2020**,

sinon une majoration de 30 € vous sera demandée.

Pour les désistements après le 20 avril 2020, nous demandons un dédommagement de 30 €.

Moine zen et disciple de Barbara Kosen, **André Chapatte** a commencé zazen en 2000 et est devenu moine en 2013. Son parcours en anthropologie l'a amené à vivre à Genève, Vancouver, Londres et Berlin. André a ainsi pratiqué zazen dans différents dojos tout en suivant l'enseignement de Barbara Kosen. [zenkan.com](http://zenkan.com)

## Tarifs

Dortoir (places limitées)	140 €
Chambre à 4	180 €
Chambre à 2	235 €
Chambre à 1	290 €

## Tarif réduit

L'argent ne devrait jamais être une raison pour ne pas participer aux sesshins! En cas de difficultés financières, le signaler au moment de l'inscription.

## Règlement

### Par virement

Association Zen Sans Demeure  
Crédit Agricole Atlantique Vendée –  
Nantes Ladmiraute  
IBAN: FR76 1470 6000 4173 9678 0484 030  
Code BIC: AGRIFRPP847  
Libellé « Mokudo sesshin 2020 »

### Par chèque

Envoyer le chèque à l'adresse d'inscription (voir plus haut). Le remplir à l'ordre de Association Zen Sans Demeure.

L'utilisation des  
**téléphones portables**  
est à éviter  
pendant la sesshin.  
Veuillez prendre  
vos dispositions  
en conséquence.