

P A R I Z A N

Bulletin de liaison entre les membres franciliens de
l'Association Zen Internationale
fondée par Taisen Deshimaru

SAGESSE ET SAINTETÉ, SIMILITUDE OU DIFFÉRENCE ?

RÉSUMÉ D'UNE CONFÉRENCE DONNÉE PAR GÉRARD PILET
AU DOJO DE PARIS LE 20 AVRIL 2000

Avant de comparer ces deux notions, il importe d'en donner une brève définition :

► La sagesse dans le zen est inséparable de ce qui est expérimenté pendant zazen, principalement à travers la conscience *hishiryō*.

► La sainteté est le plus souvent associée à la réalisation des vertus les plus hautes, laquelle est rendue possible par un rapport étroit avec Dieu ; ces vertus s'appliquant aux domaines de la pensée, de la parole et de l'action.

D'ores et déjà, on peut observer une différence importante : dans la pratique de zazen, on ne poursuit pas le bien et on ne fuit pas le mal. Les "bonnes" pensées et les "mauvaises" pensées sont au même niveau. Notre zazen n'est pas meilleur si de saintes pensées surgissent, mauvais si des pensées négatives se manifestent. En effet, ce qui importe pendant zazen, ce n'est pas la nature de nos pensées, mais l'attitude que l'on a vis-à-vis d'elles, à savoir cette attitude de neutralité qui place la conscience au-delà des pensées, et au-delà des dualismes innombrables générés par ces pensées. C'est *hishiryō*.

Et, de ce point de vue, on peut dire que pendant zazen, et par *hishiryō*, la dualité bien-mal est dépassée, transcendée, alors que la sainteté se place plutôt

à l'intérieur de ce dualisme (rejet du mal, aspiration au bien).

En zazen, et par *hishiryō*, les nuages des pensées ne dérangent pas le ciel... et le non-saint ne dérange pas non plus le ciel. C'est *maka hannya*, la grande sagesse. Grande parce qu'elle inclut tout, entre autres le saint et le non-saint.

On peut bien sûr dire la même chose des émotions. Dans la perspective de la sainteté, il y a des émotions saintes telles que l'amour désintéressé, et des émotions non saintes telles que la haine. En zazen, que les émotions soient saintes ou non saintes n'a aucune importance dès lors qu'elles sont vécues à partir du miroir d'*hishiryō*.



De plus, dans zazen, existe *mushotoku*. Du point de vue de la sainteté, on cherche quelque chose, on cherche à devenir saint ; alors que dans zazen, on ne cherche pas à devenir Bouddha... ou du moins si ce désir, cet attachement existe, il doit être abandonné. Car fondamentalement, qui devient saint ? L'ego ? L'ego ne peut pas devenir saint, mais par contre il doit être abandonné... A ce moment-là, on est dans une optique non dualiste.

Pour autant, cela ne signifie pas que, en dehors de zazen, le pratiquant du

EDITORIAL

À Au VIII^e siècle de notre ère vivait en Chine le moine Hyakujo, considéré à juste titre comme le père spirituel du samu dans les monastères CH'AN (page 2.). Le personnage se laisse imaginer sans peine, fort gaillard aux mains calleuses maniant sans relâche la bêche et le râteau... Tout semble l'opposer à Ryokan (1758-1831, même page), moine érudit puis ermite mendiant, poète amateur de clairs de lune et de libations au saké...

Ce Parizan automne-hiver 2000 se devait de les réunir. Ne devons-nous pas embrasser les contraires ? Certes, ni l'un ni l'autre ne cadre vraiment avec l'image du saint auréolé. Mais sages ? Le mot de la fin reviendra à Ryokan :

Quand je pense
à jadis,
rêve ou réalité,
la nuit,
en écoutant la pluie d'automne ?

J.P.R.

zen puisse faire n'importe quoi, avoir n'importe quel comportement sous prétexte que, pendant zazen, on est au-delà.

Si Maître Deshimaru disait que zazen inclut tous les préceptes, il disait également qu'aussi longtemps qu'on n'avait pas réalisé "l'essence originelle des préceptes", on pouvait faire des erreurs et qu'il fallait dès lors être vigilant quant à son comportement. Ceci pour deux raisons : ne pas causer de préjudice à autrui et ne pas produire de karma négatif.

G. P.

SAMU

Hyakujo Ekai (Pai-chang Huai-hai, 720-814) fut le disciple et successeur de Maître Baso au VIII^e siècle. Son importance dans l'histoire du zen est grande, car c'est lui qui le premier édicta des règles monastiques et introduisit en Chine la pratique du *samu* pour assurer la subsistance des moines, qui l'était auparavant par la seule mendicité.

Les moines bouddhistes chinois suivaient alors les anciennes règles du Vinaya indien ; cependant elles n'étaient plus toutes adaptées au lieu et aux circonstances. Hyakujo était le premier à mettre en œuvre sa fameuse maxime, encore inscrite au fronton des temples de nos jours : « Un jour sans travail, un jour sans manger. » Cette règle eut une grande influence dans l'histoire du zen : elle exprime en effet l'importance de la pratique, ainsi que

l'unité de zazen et de la vie quotidienne.

Samu signifie littéralement "service par le travail". Le travail est exécuté avec attention, avec un esprit vif et concentré, et non pas négligent, *dusan*. C'est la continuation de zazen : les actions quotidiennes sont l'expression de l'éveil.

Au sein du dojo de Paris, de nombreuses personnes consacrent beaucoup heures au samu pour assurer la bonne marche du temple et permettre à chacun de pratiquer dans les meilleures conditions. Tout ce travail bénévole et invisible est l'expression de la pratique de zazen et de l'esprit de don, de *fuse*, qui bénéficie à tous. Nettoyer le dojo, les toilettes, ranger la cuisine, repeindre les murs, préparer et servir la guen mai, réaliser les pro-

grammes de conférences, la revue Parizan, le site internet, vérifier la comptabilité sont autant de formes du *samu*.

Celui-ci peut être ponctuel, par exemple préparer les repas de journée de zazen, ou faire la vaisselle et le nettoyage après les repas. Vous pouvez aussi accomplir un samu régulier, comme le ménage ou la préparation de la guen mai. Ou encore participer aux " semaines samu " qui ont lieu environ deux fois par trimestre. Ainsi, chacun pourra se sentir responsable et pas seulement consommateur, et participer activement à la vie du dojo.

K. R.

Contacts : Laurent pour un samu régulier, Christophe pour les Semaines samu.

AU MILIEU DES ROSEAUX LE MATIN...

« Les gens me demandent à quoi je suis utile. Au milieu des roseaux le matin, je me fraye un chemin allant où bon me semble. »

Ryôkan, Recueil de l'ermitage au toit de chaume

Pourquoi pratiquons-nous ? Qu'est-ce que le zen, la religion, la philosophie ? A quoi sommes-nous utiles ? Qu'est-ce que veut dire être moine, nonne ?

La réponse de Ryôkan semble tout à fait ordinaire : « *Au milieu des roseaux le matin, je me fraye un chemin allant où bon me semble.* » Réponse de vagabond. Mais Ryôkan n'était pas un vagabond. Certes, il vivait simplement, mais sa vie n'est pas tout à fait ordinaire. Il a quitté sa famille à dix-huit ans, refusant de prendre la succession de son père comme chef d'un village. Il rejoint un temple zen Sôtô pas très loin d'où il habitait. Quatre ans plus tard, il rencontre Kokusen. Il demande de le suivre comme disciple et le rejoint dans son temple à Entsu-ji. Au milieu des

roseaux, il se fraye son chemin.

Il demande l'ordination et la reçoit sous le nom de Sen Ryô Kan, qui signifie "la règle bonne et large". Pendant douze ans, il va séjourner auprès de Maître Kokusen, et reçoit de ses mains l'*inka*, la certification. Il suit son maître jusqu'à sa mort. Mais ensuite, la succession de Kokusen au temple d'Entsu-ji ne le satisfait pas.

Ryôkan, désirant étudier profondément le *Shôbôgenzô* de Maître Dôgen, quitte le temple. A l'époque, le *Shôbôgenzô* n'était pas édité dans sa version intégrale. Les chapitres étaient éparpillés dans différents monastères. Donc, il va pendant plusieurs années étudier le *Shôbôgenzô* de temple en temple, allant où bon lui semble. Finalement, vingt et un ans après avoir quitté sa famille, il retourne près de son village natal et s'installe dans un petit ermitage au toit de chaume.

Se frayer un chemin n'est pas très facile. Assis en zazen, laissez passer les pensées, les illusions, ne les fuyez pas.

Venez jusqu'au dôjô. Asseyez-vous ici où vous pouvez être satisfait. Où votre esprit est tranquille. Où votre corps et votre esprit rencontrent la loi bonne et large.

Il y a quelques années, Etienne disait : « *Zazen est le plus grand, le plus profond, le plus universel. Zazen ne s'oppose à rien. C'est le nirvana vivant qui est invité dans notre vie, dans le monde le plus bas et le plus vil, dans le monde où l'on n'entend que la voix du démon, dans le monde déchiré par la vie et la mort, par les passions, par l'ignorance. Dans le monde où pratiquer zazen est difficile.* »

Zazen, c'est se frayer un chemin dans les roseaux. Juste un pas dans cette direction et tout devient la Voie : dormir, se réveiller, manger, aller aux toilettes, travailler. Toutes les formes deviennent bonnes. Le dôjô et la vie sociale trouvent leur unité. L'un et l'autre deviennent l'occasion d'approfondir la Voie.

D. B.

LE KYOSAKU

« Le *kyosaku* est l'esprit du zen qui, depuis le Bouddha, Bodhidharma et tous les maîtres, Dogen et Kodo Sawaki, a été transmis avec le *kesa*. Si celui qui porte le *kyosaku* est très concentré, calme, tranquille, il influence les autres. »

Maître Deshimaru

Le kanji *kyosaku*, est formé de deux caractères : *kyô* ou *kei*, qui signifie "avertissement, prendre garde, alerter" et *saku*, la canne, le bâton. Le *kyosakuman* est le porteur du *kyosaku*, mais aussi, assistant du *godo*.

DEMANDER LE KYOSAKU

Le *kyosaku* est une aide précieuse à la concentration durant *zazen*. Lorsque le mental est agité (*sanran*), des tensions se créent. Lorsque la somnolence apparaît (*kontin*), la posture se relâche. Il est alors possible de demander le *kyosaku* en joignant les mains en *gassho* au moment où le *kyosakuman* passe derrière vous.

Le *kyosakuman* touche alors votre épaule droite, vous faites *gassho* ensemble, puis vous vous inclinez de façon à bien dégager votre épaule droite, tout en gardant les pouces serrés dans les paumes des mains qui reposent sur les genoux. Vous vous inclinez ensuite de l'autre côté et après avoir reçu l'autre coup de *kyosaku*, vous faites à nouveau *gassho* avant de reprendre la posture. Les gestes restent harmonieux et concentrés.



Un ko

Demander le *kyosaku* n'est pas du tout une affaire personnelle, c'est un geste où "donner et recevoir" est pratiqué sans but ni profit ; *mushotoku* est actualisé dans l'ici et maintenant, à la fois avec douceur et fermeté. Le *kyosakuman* doit tenir compte de la morphologie de chacun, de l'état de sa posture, de son âge, ...

PETITE HISTOIRE

Rinzai passa trois années dans le temple où enseignait Maître Obaku. Un jour, le *shusso* du temple dit à Rinzai que cela faisait trois ans qu'il était dans ce temple et qu'il n'avait jamais posé de question au maître, chose qu'il aurait dû faire selon la pratique et la coutume du temple :

- Mais que dois-je poser comme question ?
- Tu vas lui demander ce qu'est l'essence du bouddhisme !

Réponse d'Obaku : vingt coups de bâton. Rinzai revient à la charge une seconde fois et reçoit vingt coups supplémentaires. Puis une troisième fois, et de nouveau vingt autres coups : soixante coups au total ! Rinzai ne comprend pas : pourquoi ces coups ?

Le *shusso* lui dit : « Vous avez un grand maître, il est tout à fait gentil. Il vous a répondu sur l'essence du bouddhisme. » A cet instant, l'esprit de Rinzai est complètement changé : « D'accord, j'ai compris ! »

UN ENSEIGNEMENT

Voici quelques traductions de poèmes calligraphiés sur des *kyosaku*, qui en illustrent l'esprit :

- Tomber sept fois, se relever huit
- *Maku mozo* : ne pas se faire d'illusions
- *Mushotoku* : sans but ni esprit de profit
- *Hishiryo* : au-delà de la pensée

Outre le poème, sont écrits en kanji sur l'autre face : « remis au dojo ou au groupe de... », avec la date de remise, la signature et le sceau du *godo*, et sur une tranche, en français : « dojo ou groupe de... »

POINT DE VUE PHYSIOLOGIQUE

La pression du *kyosaku* agit sur une région sensible à l'équilibre neurovégétatif, régi par l'hypothalamus et l'hypophyse, deux glandes non contrôlables par la volonté.

D'une manière générale, on peut dire que le *kyosaku* a un rôle de régulateur du corps-esprit. Il contribue, selon Maître Deshimaru, à aider le pratiquant en *zazen* « à retrouver l'équilibre entre l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche du cerveau. »

Il est important que le son, le bruit du *kyosaku*, impressionne l'esprit de la personne qui le reçoit et celui des autres pratiquants.

AUTRES UTILISATIONS DU KYOSAKU

- Le *rensaku* : ce sont plusieurs coups, souvent forts, donnés sur chaque épaule pour aider la personne à clarifier son esprit et pour donner un enseignement à tous les pratiquants du dojo.
- Le *zenban* est un bâton qu'on utilise durant les longues *sesshin*. Le *zenban*, un bâton plus court et plus large que le *kyosaku*, est placé sous le menton pour ne pas qu'il s'affaisse.

Dans notre sangha, il n'y a que le bâton d'éveil, rien pour soutenir le menton.

D'après G. R.

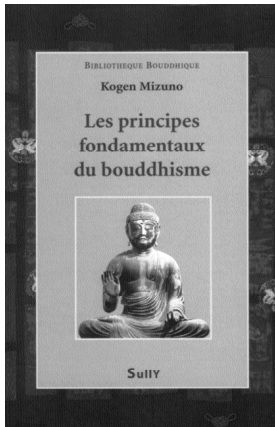
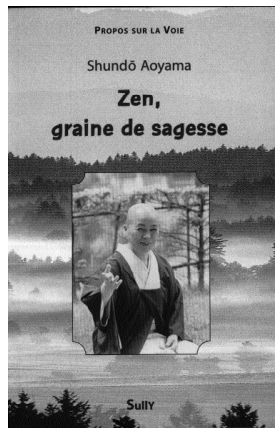


LIRE SANS PRATIQUER, PRATIQUER SANS LIRE,
PRATIQUER ET LIRE ...

Parmi tous les livres disponibles à la boutique zen de Paris, deux livres ont attiré mon attention et, après lecture, m'ont semblé être comme les deux ailes d'un oiseau, complémentaires, non dissociables, formant un tout. L'un est plutôt basé sur l'expérience, yin, féminin, intuitif, cerveau droit et l'autre plus yang, masculin, analytique, cerveau gauche, intellectuel.

Le premier, touche notre cœur avec une suite d'anecdotes, voire de *kusen*, qui nous rappellent l'enseignement de Sensei, Maître Deshimaru ; il nous communique le bonheur de vivre pleinement et simplement ici et maintenant, comme en témoigne ses titres de chapitres : « en entendant la voie du fleuve », « je voudrais devenir une belle personne ! », « les fleurs de prunier ouvrent le printemps », « avancer droit devant en négociant les virages », « le zen qui ne sert à rien », « servir les autres comme un pont », ...

Le second, plus didactique, stimule notre esprit en nous exposant d'une façon synthétique, structurée, mais non définitive, les bases de l'enseignement du Bouddha : « la chaîne des douze anneaux de la production conditionnée », « les Quatre Nobles Vérités », « l'Octuple Sentier », « le Triple Enseignement », ...



Il s'agit de :

Zen, Graine de sagesse de Shundo Aoyama, maître zen qui est actuellement abbesse de l'Aichi Semmon Nishido, monastère de formation pour les nonnes novices de la tradition Soto et responsable de deux autres temples.

Comment vivre chaque instant comme un moment de bonheur, à partir de son expérience, de son observation de la vie de tous les jours et de sa pratique de zazen.

« Nous sommes libres d'accueillir le vent comme une brise légère ou comme une bise glaciale et impérieuse. »

Les Principes fondamentaux du bouddhisme de Kogen Mizuno, érudit renommé du bouddhisme, ancien président de l'Université bouddhique de Komazawa au Japon.

Une approche des principales bases de l'enseignement du Bouddha pour aider tous les êtres à mieux vivre.

« Le bouddhisme, religion du bon sens commun, s'intéresse avant tout au monde de l'existence présente et aux hommes qui ont besoin d'aide pour y vivre, et non aux abstractions qui sont hors de portée de la compréhension humaine. C'est dans ce but que le Bouddha a prodigué les enseignements des Sceaux de la Loi, de la production conditionnée et des Quatre Nobles Vérités. »

Bonne lecture et bonne pratique !

G. L.



KUSEN

Kusen est composé du caractère *ku*, la bouche et de *sen*, qui signifie dire de manière affirmée.

Ont collaboré à ce numéro :

Eve Apprill	Guy Rivoallan
Denis Boureau	Katia Robel
Gérard Laurent	Jean-Pierre Romain
Catherine Mollet	Evelyn de Smedt
Gérard Pilet	

UNITÉ DANS LA DIVERSITÉ

La tradition du Bouddha en Occident

A l'occasion du vingt-cinquième anniversaire de l'Union Bouddhiste Européenne, l'Unesco organise un symposium ayant pour thème les relations entre l'enseignement de Shakyamuni et le monde occidental. Les intervenants, regroupant aussi bien des personnalités des différents courants du bouddhisme que des représentants des autres religions, s'interrogeront sur la portée universelle de la tradition du Dharma, sur son développement et son intégration dans les sociétés et les

cultures les plus diverses, et sur sa contribution comme message de paix pour le prochain millénaire.

Samedi 18 et dimanche 19 novembre 2000
Palais de l'Unesco - 7, place de Fontenoy, 75007 Paris
Renseignements et inscriptions :
02 40 59 18 17 / ubecongres@hotmail.com



DOJO ZEN DE PARIS

175, RUE DE TOLB IAC - 75013 PARIS

TEL. : 01 53 80 19 19

LES DOJOS EN ILE-DE-FRANCE

Contact : Gérard Pilet (01 48 79 25 30) en liaison avec
Olivier Wang-Genh responsable des dojos AZI (03 88 89 21 28)
Informations pratiques : Juliette Morel (01 42 87 97 05)

75 PARIS

75006 Groupe de la Montagne
Gérard Laurent
34, rue de la Montagne-Ste-Geneviève, 75005 Paris
(Dojo 3 entrée à droite de la cour)
☎ 01 42 51 08 06
Zazen : lundi 12 h 45

75009 Groupe Raymond Lambert
Ferdinand Banza
35, rue de Trévis
☎ 01 47 70 98 25
Zazen : mer. et vend. 20 h 15

77 SEINE-ET-MARNE

Melun
Roland Dunkel
☎ 06 14 04 70 68
Zazen : mer. 20 h 30 et sam. 9 h 15

78 YVELINES

Pontchartrain
Daniel Domergues ☎ 01 34 87 82 47
Françoise Jourdier ☎ 01 34 89 33 93
Zazen : sam. 6 h 45 et mer. 19 h 45

Maisons-Laffitte

Alain Poret
16, rue de Lorraine
☎ 01 39 75 36 28
Zazen : mardi 20 h 30 et sam. 8 h 30

91 ESSONNE

Etampes
Joëlle Sauvezie ☎ 01 69 58 81 68
8 bis, Montoir des Grands Rebords
91690 Boissy-la-Rivière
Zazen : mardi et vend. 17 h
Pour la première séance la contacter à l'avance.

Les Ulis
Jean-Michel Jobard ☎ 01 64 46 46 44
Patrick Galère ☎ 01 69 07 96 88
Zazen : mardi 20 h 30

92 HAUTS-DE-SEINE

Châtenay-Malabry
Hélène de Perricot
8, allée Georges-Brassens
Dojo : Maison de quartier « La Briaude »
☎ 01 46 60 20 90
Zazen : lun. 18 h 30

Garches
Luc Bordes
Espace Ramon - 7, rue des Suisses
☎ 01 47 41 44 19
Zazen : lundi 7h - 7 h 40
mer. et vend. 20 h - 21 h 30

Issy-les-Moulineaux
Emmanuel Risacher
☎ 01 45 89 14 00
Dojo : ☎ 01 40 93 44 50
Zazen lun. 18 h 45 et jeu. 6 h 45 (Robert Bouyer)

Neuilly-sur-Seine
Hugues de la Bourdonnaye
☎ 01 45 01 25 90
52, rue de Longchamp
(M°Les Sablons ou Pont-de-Neuilly)
Zazen : lun. et mer. 19 h 30

95 VAL-D'OISE

Cergy
André Sachet ☎ 01 30 32 11 14
Zazen : mardi 18 h 30, jeu. 19 h 15 et ven. 12 h 30
les 1^{er} et 3^e dimanches du mois zazen à 10 heures
initiation à la posture 9 h 30
Site web : <http://www.g12i.com/azi.zen.cergy>
e-mail : andré.sachet@wanadoo.fr

Margency
Christian Izard
☎ 06 60 49 80 59
Zazen : mercredi. 20 h 00

Aux responsables des groupes

Pouvez-vous rafraîchir vos affiches destinées à être exposées au Dojo de Paris. Merci.

SESSION D'AUTOMNE 2000

du 1^{er} au 5 novembre 2000

dirigée par
Guy Mercier

Temple zen de la Gendronnière

SESSION D'HIVER 2000

du 26 décembre 2000
au 1^{er} janvier 2001

dirigée par
Raphaël Triet

Temple zen de la Gendronnière

SESSION DES DOIGTS D'OR

du 17 au 25 février 2001

dirigée par
Evelyn de Smedt

Temple zen de la Gendronnière

SESSHIN ET JOURNÉES DE ZAZEN DIRIGÉES PAR LES GODOS DU DOJO DE PARIS

Philippe Coupey		28 janvier	Le Havre
22 octobre	Stuttgart	11 février	Nantes
29 octobre	Halluin	17-18 février	Caen
26 novembre	Halluin	9-11 mars	Gendronnière
3 décembre	Zurich	1 ^{er} avril	Garches
9-10 décembre	Rouen	J.B. Rasting	
21 janvier	Paris	11 février	Paris
1-4 février	Sheringham	Emmanuel Risacher	
18-24 février	Neu Schönau	18 mars	Paris
9-11 février	Weiterswiller	Katia Robel	
1 ^{er} avril	Halluin	25-26 novembre	Plougasnou
Jean-Pierre Faure		1 ^{er} avril	Zurich
15 octobre	Paris	Evelyn de Smedt	
Patrick Mor		13-15 octobre	Volcans d'Auvergne
12 novembre	Paris	28-29 novembre	Pornichet
Gérard Pilet		11-12 novembre	Weiterswiller
22 octobre	Bernay	17-25 février	Gendronnière
11-12 novembre	Villefranche	9-11 mars	Berlin
2-3 décembre	Paris	6-8 avril	Sarrebrück
9-10 décembre	Biabaux		

CONFÉRENCES

Mercredi 25 octobre 2000

Le bouddhisme engagé dans le monde d'aujourd'hui
par Bernie Glassman, moine zen new-yorkais.

Vendredi 24 novembre 2000

Ryokan, l'histoire vraie
par Denis BOUREAU, moine zen, disciple de Mokusho Zeisler, enseignant au dojo de Paris.

Jeudi 25 janvier 2001

La sangha du vivant de Bouddha
par Gérard PILET, moine zen, proche disciple de Maître Deshimaru, enseignant au dojo de Paris et professeur de philosophie.

Mardi 13 février 2001

Les quatre nobles vérités : le premier sermon du Bouddha
par Jean-Pierre FAURE, moine zen, responsable de la Gendronnière.

Mars 2001

La fin de la plainte
par François ROUSTANG, philosophe et psychanalyste.

Vendredi 6 avril 2001

Etre bodhisattva
par Roland RECH, moine zen, responsable du dojo de Nice, vice-président de l'AZI et de l'UBF.

Conférences à 20h30

Participation : 45 F (TR. : 30 F)

Entrée libre pour les personnes ayant la carte mensuelle.

UN APRÈS-MIDI DE DIALOGUE ENTRE BOUDDHISME ET PROTESTANTISME AU DOJO

Dimanche 10 décembre 2000, de 15h00 à 17h30, une table ronde réunira des membres de la commission de dialogue interreligieux de l'Union bouddhiste de France et de la Fédération protestante de France. Les pasteurs Jacky Argaud, Jean Dumas, Louis Schweitzer, Jacques Martin, président de l'UBF, Jean-François Gantois, rédacteur en chef de *l'Actualité bouddhiste*, Eve Apprill, responsable du dialogue interreligieux à l'Association zen internationale prendront la parole sur le thème : « Bouddhisme et protestantisme en dialogue. »

Après un bref rappel historique, les différentes interventions seront axées sur le rôle de la vie spirituelle, de la pratique dans la vie de tous les jours, son influence sur les choix de vie, le comportement.

Ce sera une première expérience d'accueil interreligieux au dojo. La nécessité de dialogues vrais, exigeants dans ce domaine se fait de plus en plus sentir. Vous êtes invités à participer à cette rencontre et à la faire connaître autour de vous.

ACTIVITES AU DOJO DE PARIS

Aïkidô

Lundi 19h30 - 22h00
Jeudi 20h30 - 22h00
Frantz THOMAS
01 43 76 65 90

Calligraphie

Mercredi 18h45 - 21h45
Jacques FOUSSADIER
06 73 86 61 53

Guitare

Gabriel SAGLIOCCO
01 69 48 98 53

Hatha Yoga

Mercredi 20h30 - 21h30
Anna MEDINA
01 45 84 31 24

Kyûdô (tir à l'arc)

Mardi 16h30 - 18h30
Mardi 20h30 - 22h30

Philippe ten HAVE DALLINGA
01 49 72 01 24

Peinture à l'encre de Chine et initiation à la calligraphie

Mardi 17h00 - 18h45
Mercredi 10h00 - 12h00
Inès IGELNICK
01 45 88 31 54

Shiatsu

Lundi 19h45 - 22h15
Luc de LA HOSSERAYE
01 46 22 35 61
Jeudi 9h30 - 12h00
Christine BRETON
01 43 58 68 99

Tai-Chi-Chuan

Mercredi 17h00 - 18h45
Dominique KLAHR
01 45 23 02 27
01 42 46 24 19

Yoga égyptien

Lundi 12h15 - 13 - 45
Muriel LAGARDE-MAISL
01 42 08 57 06

BIBLIOTHÈQUE DU DOJO DE PARIS

Une permanence est assurée à la bibliothèque, trois fois par semaine :

Mercredi : 9h30

Jeudi : 18h15

Samedi : 12h30

Dimanche : 12h30

Rez-de-chaussée au fond du couloir. L'inscription est de 70 F (ainsi qu'un chèque de 100 F de caution) pour les livres, les cassettes audio et vidéo.