

Le dimanche 1^{er} octobre 2023 (atelier 1)
de 14 h 30 à 17 h dans le réfectoire du 2^e étage

Avec **Fabrice Fuku Ei Séverin**

Fabrice pratique la méditation zen depuis 1989 et a été ordonné moine en 2002.

Il assume souvent la responsabilité de tenzo lors des journées de zazen et a été tenzo lors de grandes sesshins.

*Il propose d'animer des ateliers d'initiation à la cuisine traditionnelle zen **selon des principes et des méthodes simples.***

Ces ateliers visent surtout à former des débutants.



Cuisiner en trois temps

Le premier atelier sera consacré aux principes les plus importants pour cuisiner selon la tradition zen *shojin ryori* (plats végétaliens servis traditionnellement dans les temples zen). Chaque participant recevra également un exemplaire du *Tenzo Kyokun* de Dogen qui expose la pratique du tenzo.

Le deuxième atelier sera consacré aux méthodes à appliquer pour organiser le samu cuisine, en même temps que la préparation et cuisson « en live » d'une *genmai*.

Au cours du troisième atelier, une personne volontaire préparera un repas un samedi matin au dojo et Fabrice sera son assistant.



Participation : 30 € pour les 3 ateliers et le livre. **Règlement** auprès du secrétariat.

Inscription obligatoire auprès de Fabrice Séverin : fseverin@free.fr 06 62 92 83 11