

Programme

• Sesshin du jeudi 29 octobre au dimanche 1^{er} novembre. Arrivée le mercredi 28, départ le dimanche 1^{er} après le samu final qui est très important, merci d'y participer jusqu'à la fin.

Possibilités d'hébergement

• Tente personnelle.
• En dehors du lieu : hôtels et gîtes, réserver personnellement environ 5-6 semaines avant en cette période très chargée. Regarder sur internet ou par exemple : "Le Souleillou" (Montcuq) 05 65 22 48 95 ou 07 61 51 69 41, réservation en ligne : lesouleillou.com – Oh P'tit Rapporteur (Montcuq, voir sur internet Booking) – le Gîte Brigals (723 route de Montcuq).

Accès à l'ermitage

• Train : Gare de Cahors. Prévenir auparavant tél : 06 82 77 86 32.
• Voiture : Chercher "732 Chemin des Guignes 46800" sur Google Maps pour le GPS. Sinon : Autoroute A20, sortie Cahors-Centre n°57. Après le péage, tout droit jusqu'au rond-point, puis dernière sortie D820 Cahors. À Cahors suivre la direction de Trespoux-Rassiel, puis Saint-Pantaléon. À la sortie de St Pantaléon tourner à droite en direction de Montcuq. Tourner à droite à Saint-Daunès, prendre à gauche la rue des Crubelets puis à gauche la Côte de Boutessac. Après le petit pont, monter à droite pendant 4 km jusqu'au "Chemin des Guignes".

Amener : un kimono ou vêtement ample de couleur sombre type jogging. Un zafu, draps et taies d'oreiller pour le gîte. Bol, couverts, serviette. Chaussures et vêtements pour le samu. Lampe de poche.

Ermitage Zen de Mokuonji, 732 Chemin des Guignes, Saint-Daunès 46800 BARGUELONNE-EN-QUERCY
GPS : 44.370575, 1.200238 ou "732 Chemin des Guignes 46800" sur Google Maps
06 82 77 86 32 ou 06 83 10 51 19 – www.mokuonji.fr – reikozen2@gmail.com

Bulletin individuel de réservation

À retourner avant le **18 octobre 2026** à :
Evelyn de Smedt, 732 Chemin des Guignes, Saint-Daunès 46800 BARGUELONNE-EN-QUERCY.

Sesshin d'automne 2026

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt du jeudi 29 octobre au dimanche 1^{er} novembre 2026

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Email _____

Moyen, date et heure d'arrivée _____

Hébergement ☐ Tente personnelle ☐ Gîte

Participation par personne 160 € – À régler à l'inscription: 60 €

Pour les personnes en grandes difficultés financières, possibilité de parler sur place avec le trésorier.

Mode de règlement France : ☐ Espèces ☐ Chèque bancaire *Attention : chèques de banques françaises uniquement, à l'ordre d'Evelyn de Smedt.*
Autre pays : ☐ Espèces



Sesshin d'automne

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt

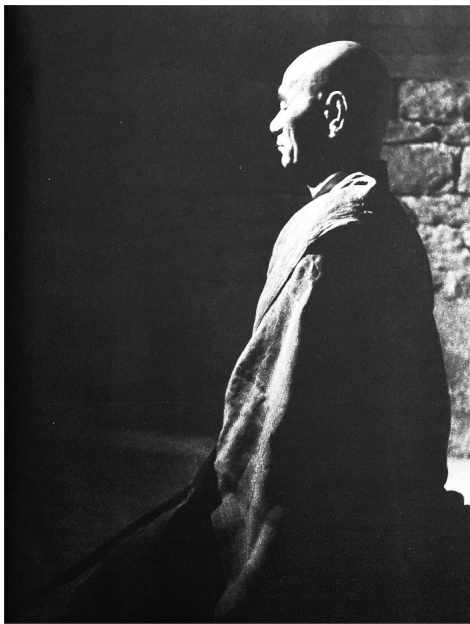
Du jeudi 29 octobre au dimanche 1^{er} novembre 2026

Ermitage des Guignes Hautes, dans les Causses du Quercy

06 82 77 86 32 – 06 83 10 51 19 – reikozen2@gmail.com

MOKUONJI 黙音寺
Temple de la mélodie du silence

Association Zen Internationale
Fondateur Maître Deshimaru



Zazen

L'assise silencieuse est la posture d'éveil transmise depuis Shākyamuni jusqu'à nos jours.

Chaque action de la journée est la continuation de zazen.

Samu, le travail manuel, les repas, le repos se succèdent en vivant pleinement l'instant présent.

Cela implique de s'absorber dans ce que l'on fait.

De cette manière chacun peut faire l'expérience qui le relie à sa nature véritable.

Maître Taisen Deshimaru (1914 - 1982)
"Zazen est la forme adulte de notre vie."



Mise en page Julien Yan San Mei



L'Ermitage des Guignes Hautes.

La valeur du silence de la nature est à redécouvrir au cours d'une douce et fraîche sesshin au coeur-même du Quercy.

Dans cette période d'incertitude nous vous invitons à nous rejoindre pour une retraite dans le calme de Mokuonji, l'ermitage de la mélodie du silence, loin des bruits et des préoccupations habituels.

Evelyn Reikō de Smedt

Evelyn Reikō de Smedt a rencontré maître Taisen Deshimaru en janvier 1973, rue Pernety dans le 14^e arrondissement de Paris, lieu où il enseignait la Voie du Bouddha. Elle le suivit quotidiennement et cette pratique s'installa naturellement en elle et devint la source de son existence.

Depuis le décès de son maître en 1982, elle continue à répandre son enseignement à travers les sesshins qu'elle dirige et les livres qu'elle publie, notamment *Zen et Christianisme*, *La Lumière du Satori* (Ed. Albin Michel), *Les Patriarches du Zen*, *L'Anneau de la Voie* (Ed. Le Relié)

