



Centre Assise Paris

Centre de cheminement



Méditation zen



Qi Gong, Yoga



Gym holistique



Se ressourcer, Ecouter



Ateliers Dürckheim



2022-2023

Assise au Forum 104

104, rue de Vaugirard 75006 Paris

www.centre.assise.org

Renseignements et inscriptions auprès du secrétariat d'Assise

Tel 0033 134 67 00 39 – contact@centre-assise.org

Assise est un CENTRE DE CHEMINEMENT INTERIEUR

Le Centre Assise propose un chemin d'intériorité et d'unification de la personne en s'appuyant sur la méditation assise en silence (zazen), des pratiques corporelles et les exercices initiatiques selon Graf Dürckheim. En s'ouvrant à sa dimension profonde, en apprenant à se connaître et en s'unifiant corps, psyché et esprit, chaque personne peut grandir en liberté et en authenticité pour mieux vivre en communion avec les autres et en harmonie avec le monde.

La méditation assise en silence - zazen

Le Centre Assise rattaché à la tradition Zen Rinzaï par son lien, depuis plus de 30 ans, avec le monastère du Ryutaku-ji au Japon offre la possibilité d'entrer progressivement dans l'expérience du zen. Les animateurs ont tous un lien direct avec Eizan Rôshi qui dirige actuellement le monastère du Ryutaku-ji. Pour permettre à chacun.e d'avancer sur son chemin de réalisation, le Centre Assise se fonde sur l'assise silencieuse en posture zazen qui constitue la pratique commune de ses membres.

Les pratiques corporelles et thérapeutiques

Ces pratiques font toute leur place au corps pour qu'il participe au travail de libération des tensions, des blocages, des fermetures. Ce type de pratiques permet d'établir le lien entre le corps et l'esprit et nous aide à trouver comment faire pour mieux vivre notre sensibilité, notre affectivité, nos relations...

La dimension mystique chrétienne

Le centre est en lien avec l'abbaye de Fleury à St Benoit sur Loire, avec St François d'Assise et les rencontres interreligieuses d'Assise. L'expérience mystique ne se superpose pas à notre vie, elle en fait partie intégrante. Nous sommes tous invités à y entrer. Elle fait partie de notre chemin d'humanité. Le Centre Assise s'enracine dans la tradition mystique chrétienne ; il est un pont dans le dialogue interreligieux et est ouvert aux autres traditions spirituelles.

ASSISE AU FORUM 104 en 2022-2023

Le mardi de 10h à 22h30

Unité de lieu et de temps, le centre Assise vous propose chaque mardi différentes pratiques corporelles en journée et ateliers en soirée pour vous permettre d'entrer dans ce chemin d'intériorité

- | | |
|---|---|
| 10h00-11h30 | Qi Gong avec Josette Duru (dans le jardin si la météo le permet) |
| 12h30-14h00 | Se ressourcer, Méditer avec Chantal Carrier (Le Mouvement Régénérateur ®) |
| 14h30-17h00 | Chemins de Parole associant l'écoute de la Parole et les exercices initiatiques selon Graf Dürckheim (dessin, argile) avec Bénédicte de Nazelle et Antoine Albertini (mensuel) |
| 17h30-18h30 | Gymnastique holistique avec Françoise Paumard |
| 18h30-19h30 | Yoga avec Marie-Christine Combes |
| 19h30-21h00 (1 ^{er} mardi) | Initiation à la pratique de zazen et présentation du centre Assise avec Christophe Maître et Marie-Christine Combes |
| 19h30-22h30 (2 ^{ème} mardi) | Contes initiatiques , atelier dans l'esprit de Graf Dürckheim avec Valérie de Vincelles |
| 19h30-22h30 (3 ^{ème} mardi) | Chemin d'écoute , cycle annuel pour s'entraîner à l'écoute active avec Yu-Ing Galley |

Le mercredi de 18h à 22h

Chaque mercredi soir de 19h à 21h un zazen intensif vous sera proposé (trois méditations de 30 mn, avec possibilité de participer à une, deux ou trois de ces méditations). Précédé par un temps de préparation à la posture à 18h15 et suivi, une fois par mois à 21h, d'une rencontre / partage autour de la pratique, de textes, d'un invité, d'un thème.

- | | |
|--------------------|--|
| 18h15-18h45 | Préparation à la posture avec Marie-Christine Combes |
| 19h00-21h00 | Zazen intensif avec Alexis Ferrari (3 méditations : 19h -19h40 - 20h20) |
| 21h00-22h00 | Rencontre/partage autour du zen avec Alexis Ferrari et Nicole Savigny-Kespi (mensuel) |

Présentation du centre Assise et de ses activités

Mardi 20 septembre 2022 à 20h au Forum 104



Assise est un Centre de cheminement intérieur se référant au zen et aux enseignements de Graf Dürckheim, enraciné dans la tradition mystique chrétienne et ouvert aux autres traditions spirituelles. Il a été fondé par Jacques Breton, prêtre catholique, assistant de Graf Dürckheim, qui a reçu mission d'enseigner le zen par Soshu Rôshi. Pour permettre à ses membres d'avancer sur le chemin de leur réalisation, le Centre se fonde sur l'assise silencieuse en posture zazen qui constitue la pratique commune des membres du Centre.

Entrée libre

Initiation à la méditation zen

Le 1^{er} mardi du mois de 19h30 à 21h au Forum 104

Animation : *Christophe Maitre*
et *Marie-Christine Combes*



Cette initiation s'adresse aux débutants, qui souhaitent apprendre à s'asseoir et qui pourront poser des questions. Il est possible de méditer assis au sol sur un coussin (zafu), à genoux sur un petit banc, ou assis sur une chaise, selon vos capacités physiques. Chacun est le bienvenu, quel que soit son âge ou ses croyances. La méditation zen est un chemin spirituel, mais aussi une pratique participant à la bonne santé et au calme intérieur

Participation : donation libre

Dates : 4 oct, 8 nov, 6 déc. 2022, 10 janv, 7 fév, 7 mars, 4 avril, 9 mai, 6 juin 2023.

Méditation zen intensif

Le mercredi de 19h à 21h au Forum 104 (3 méditations : 19h – 19h40 – 20h20)

Animation : *Alexis Ferrari*



Temps fort de méditation zen, l'énergie du groupe soutient le chemin vers le vécu de la profondeur. Présence, souffle de Vie, silence, ouverture du cœur... à la découverte de son être essentiel. Outre ses effets bénéfiques sur la santé, l'exercice du zen unifie la personne, corps-psyché-âme, offrant un chemin vers la cohérence, la confiance et la joie. Ce groupe de méditation est ouvert à toute personne, quelles que soient ses croyances ou sa religion.

Trois méditations de 30' sont proposées, entrecoupées d'une marche méditative (kinhin). Possibilité d'arriver ou de partir pendant les 5' avant le début de chaque méditation. On peut participer à 1, 2 ou 3 assises.

Participation : donation libre (à titre indicatif 5€/heure)

Rencontre et partage zen

Animation : Alexis Ferrari ,

Un mercredi par mois de 21h à 22h au Forum 104

Nicole Savigny-Kespi



Temps de rencontre et de partage : un mercredi par mois. Ces soirées seront annoncées par mail, sur le site et par affichage, et la nature de la rencontre sera précisée à chaque fois : échange, invité, thème ou texte, etc.

Participation : donation libre

Une fois par mois, le partage en groupe aura lieu, de 20h00 à 21h00, en salle Marronniers, les mercredis 12 oct, 9 nov, 14 déc 2022, 11 janv, 8 fév, 8 mars, 12 avril, 10mai, 14 juin 2023

Yoga

Animation : Marie-Christine Combes

Le mercredi de 18h15 à 18h45 au Forum 104 (préparation à la posture zazen)



Zazen désigne à la fois la pratique de la méditation du bouddhisme zen et la posture assise qui l'accompagne. Za signifie « assis » et zen « méditation ». Assise au centre du zafu, les genoux poussent le sol, la colonne vertébrale est bien droite, le menton est rentré et la nuque est étirée. Les épaules sont détendues. Le regard est posé à environ un mètre de distance sur le sol sans rien fixer de précis. Les yeux sont simplement « posés » sur un point et le regard ne doit pas se troubler ...

Participation aux frais : donation libre

Yoga

Animation : Marie-Christine Combes

Le mardi de 18h30 à 19h30 au Forum 104



Renforcer notre corps et son système immunitaire. La pratique d'Asanas (postures), de Pranayama (exercices respiratoires), de méditations yogiques guidées, de yoga nidra (relaxation très profonde) nous aidera à développer résistance, endurance et clarté en corps et en esprit. Le yoga est une pratique globale qui nous garde en bonne santé physique, mentale et émotionnelle et nous emmène naturellement vers un mode de vie sain.

Participation aux frais mardi : 10€/heure.

Qi Gong

Animation : *Josette Duru*

Le mardi de 10h à 11h30 au Forum 104



Le Qi Gong travaille sur l'harmonie de trois éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit, la conscience. Il vise à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps. Il stimule le fonctionnement organique et vise, au plus profond de nous-mêmes, à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité. Pratique dans le jardin si la météo le permet.

PAF : 15€ / cours. Carte de 10 cours : 120€

Se ressourcer en profondeur, Méditer

Animation : *Chantal Carrier*

Le mardi de 12h30 à 14h au Forum 104



Une Pratique corps-esprit pour sentir son corps de l'intérieur et retrouver en douceur souplesse, enracinement et équilibre, libérer la respiration, et se ré-énergétiser, pour se relier en conscience à sa profondeur, centration et ouverture... lâcher prise... espace de paix... Une invitation au Silence... à la Méditation et un temps de Parole : pour intégrer l'expérience vécue.

PAF : 1er cours découverte : participation libre. Carte de 10 cours : 200€. Forfait annuel 500€

Gymnastique holistique

Animation : *Françoise Paumard*

Le mardi de 17h30 à 18h30 au Forum 104



Approche corporelle d'éveil sensoriel, qui permet une mobilité naturelle grâce à des mouvements harmonieux. Travail concret et subtil mettant en lien le corps et l'esprit. La méthode Ehrenfried a été influencée par le travail de chercheurs dans le domaine du mouvement comme Gindler, Dalcroze, Laban... Les mots-clefs dans l'expérience seront : détente, respiration, tonus, équilibre... chacun étant invité à exprimer ses sensations.

Participation aux frais : 18€. Carte de 10 cours : 170€.

Chemins de la Parole

Animation : *Bénédicte de Nazelle & Antoine Albertini*

Un mardi par mois de 14h30 à 17h au Forum 104



Initiation à la Lectio Divina et exercices dans l'esprit de Graf Dürckheim (argile ou dessin). *Ces ateliers s'enracinent dans l'écoute de la Parole pour une expérience profonde de la rencontre. Prendre le temps de se laisser toucher afin d'accueillir ce fin silence qui murmure secrètement. Ces séances ont pour vocation d'éveiller l'intériorité de chacun en y cultivant l'écoute authentique d'une Parole offerte qui nous dépasse.*

Participation aux frais : 30€ / séance. Carte de 9 séances : 250 €

Dates : 11 oct, 15 nov, 13 déc 22, 17 janv, 14 fév, 14 mars, 11 avril, 23 mai, 13 juin 23

Contes initiatiques

Animation : *Valérie de Vincelles*

Un mardi par mois de 19h30 à 22h30 au Forum 104



"La danse, le chant, les contes et le silence sont les quatre baumes de guérison universels." *Gabrielle Roth. Cet atelier mensuel propose de cheminer avec les personnages et les événements d'un conte, et de les laisser résonner avec notre histoire personnelle. La danse, le dessin couleur et les partages nous aideront à nous relier à nos ressources intérieures pour nous permettre d'être plus nous-mêmes dans notre relation aux autres et au monde.*

Participation aux frais : 30€ / séance. Carte de 9 séances : 225€

Dates : 11 oct, 15 & 29 nov 2022, 17 janv, 14 fév, 14 mars, 11 avril, 16 mai, 13 juin 2023

Chemin de l'écoute

Animation : *Yu-Ing Galley*

Un mardi par mois de 19h30 à 22h30 au Forum 104



Cycle annuel pour s'entraîner à l'écoute active : *interroger sa manière d'écouter, repérer ce qui entrave son écoute et ce qui la favorise et intégrer progressivement une nouvelle posture d'écoute qui engage entièrement, corps et esprit. Sentir ce que c'est que d'être écouté dans toute son humanité, toute sa vulnérabilité ... faire sa part pour que le miracle de l'écoute puisse avoir lieu.*

PAF : 240€ pour tout le cycle (groupe stable de 8 personnes)

Dates : 18 oct, 22 nov, 13 déc. 2022, 24 janv, 14 fév, 21 mars, 18 avril, 23 mai 2023.
Séance découverte (donation libre et sans engagement) le 27 sept à 19h30, 1ère étape du cycle

Les animateurs d'Assise Paris



Christophe MAÎTRE rencontre Jacques Breton en 1988. Il pratique le zen régulièrement depuis cette date. Après plusieurs sesshins au Japon, il assure la conduite des retraites dans l'esprit du zen et d'Assise. Responsable du zen au centre Assise. christophe.maitre94@gmail.com

Initiation à la méditation 19h30-21h (1^{er} mardi)



Alexis FERRARI est médecin. Membre du centre Assise depuis plus de 20 ans, il en est devenu également animateur lorsque maître Eizan Roshi l'a invité à transmettre son expérience du zen. Il s'est formé à la Leibthérapie selon Dürckheim (Wolfram Helke) et à l'haptonomie (CIRDH). Contact : zazenparis@gmail.com

Méditation zen intensif mercredi 19h-21h



Marie-Christine COMBES a rencontré Jacques Breton en 1983 et a suivi ses enseignements. Elle pratique le yoga et le zen. Elle retourne régulièrement au Japon pour approfondir sa pratique du zen sous la conduite de Eizan Rôshi et s'est formée à l'enseignement du-yoga à l'EFY.

Yoga mardi à 18h30 et mercredi à 18h



Françoise PAUMARD pratique le Kinomichi selon Maître Noro depuis 1978 et enseigne cet Art du mouvement d'origine japonaise depuis 1985. Elle propose aussi des cours de Gymnastique Holistique du Dr. L. Ehrenfried (06 09 31 39 55 - f.paumard@hotmail.fr)

Gymnastique holistique mardi 17h30-18h30



Bénédicte de NAZELLE est psychothérapeute, formée à la thérapie initiatique à Rütte, centre fondé par K. Graf Dürckheim. Responsable de la formation de thérapeutes par le Champ d'Argile®. Travail au Champ d'argile® en séance individuelle (www.adecap.com - tel 06 85 11 71 67 benedictedenazelle@gmail.com)

Chemins de Parole 14h30-17h (mensuel)



Antoine ALBERTINI écoute et accompagne depuis près de vingt ans des personnes souhaitant aborder les questions profondes qui les habitent. Héritier d'une longue tradition monastique dans laquelle le silence, l'écoute et la parole sont intimement liés, il exerce comme thérapeute sur Pontoise, Paris et sa banlieue. contact@antoinealbertini.fr

Chemins de Parole 14h30-17h (mensuel)



Valérie de VINCELLES certifiée par Hildegard Wiedemann pour le Travail Initiatique avec les Contes et les Mythes (IMMA) et à la danse thérapie (ARTEC), elle suit les enseignements selon Dürckheim (Peinture Leibthérapie, Sabre) Contact : valerie.devincelles@gmail.com

Contes initiatiques 19h30-22h30 (2^{ème} mardi)



Chantal CARRIER a été formée à « L'Eutonie et Conscience Energétique » par O. Vaz-Géringer et à « L'art de la Présence » par R. Moss. Enseignant depuis 1997, elle a créé en 2009 le Mouvement Régénérateur®, une pratique Corps-Conscience-Cœur, une invitation à cheminer sur la Voie du Corps. (06 32 27 84 64 - www.vivre-avec-son-corps.fr)

Le Mouvement Régénérateur mardi 12h30-14h



Yu-Ing GALLEY pratique la méditation zen et participe aux retraites annuelles au Ryutaku-ji avec Eizan Roshi et Ryosan depuis 2008. Elle propose d'une part des stages de calligraphie extrême orientale dans la lignée de Lee Ungno et Inès Igelnick (insta@yuinggalley) et d'autre part des entraînements à l'écoute active Site : <https://www.lechemindelecoule.fr>

Chemin de l'écoute 19h30-22h30 (3^{ème} mardi)



Josette DURU a suivi une formation professionnelle de Qi Gong au centre "Les Temps du corps" à Paris, et en Chine. Elle est certifiée 1er Dan de la Chinese Health Qi Gong Association. Elle est formée au Shiatsu, technique qui favorise relaxation profonde, travail énergétique et écoute de l'autre. (aufildesoimagny@gmail.com)

Qi Gong mardi 10h-11h30



Anna LADYGUINA docteur en psychologie clinique, psychothérapeute et conférencière, propose accompagnement thérapeutique individuel avec la « Thérapie du Jeu de Sable » et anime des ateliers sur la « Voie thérapeutique des Mythes et des Contes » dans l'esprit de Graf Dürckheim à Paris et Mulhouse Contact : annaladyguina@yahoo.fr

Cycle de conférences



Nicole SAVIGNY-KESPI, Maître de conférences, psychothérapeute, a étudié la médecine chinoise et le taoïsme qui l'ont amenée au Chan (Zen) qu'elle pratique depuis plus de 25 ans. Depuis 10 ans elle fait chaque année une retraite au monastère du Ryutaku-ji. Anime le « zazen de l'aube » à St Eustache.

Rencontres zen mercredi (mensuel) 21h-22h

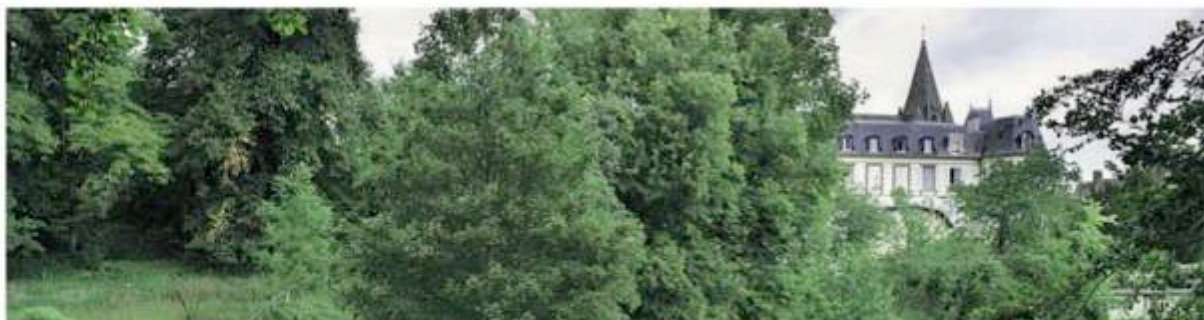
Participation libre pour la séance découverte de chaque activité.



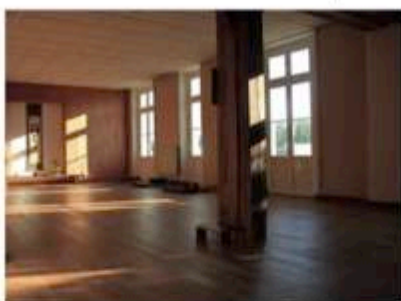
Centre Assise

Centre de cheminement

Se référant au Zen et à l'enseignement de K. Graf Dürckheim, enraciné dans la tradition mystique chrétienne et ouvert aux autres traditions spirituelles.



Le Centre Assise à St Gervais (95420, commune du PNR Vexin)



Zendo à St Gervais



Chapelle à St Gervais



Zendo à Paris

O Sessions de Zen
Zazen hebdomadaire,
week-end ou journée de
Zen intensif, Sesshin

**U Sessions dans l'esprit
de K. Graf Dürckheim**
Argile, dessin méditatif,
travail initiatique.
Autres disciplines :
Kinomichi, Qigong, jeûne,
voix, danse, écriture...

**P Sessions en lien avec
la mystique chrétienne**
Naître à la nouvelle année,
Pâque, Sur le chemin
de l'unité...

Toutes ces propositions nous invitent à entrer sur un chemin d'intériorisation et d'unification corps - âme - esprit qui nous ouvre à notre profondeur, nous permet d'être plus nous-mêmes et de mieux vivre en communion avec les autres et en harmonie avec la nature.

Chacun est invité à se référer à une tradition spirituelle qui fournira un cadre à son cheminement. Assise pratique le rituel catholique. L'assise silencieuse en posture zazen constitue la pratique commune des membres d'Assise.

Le Centre Assise fondé par **Jacques Breton**, se situe à Saint-Gervais (95420) à 50 km de Paris : grande demeure et vaste parc, propices au silence et à la paix. Le centre Assise propose aussi ses activités hebdomadaires et mensuelles au Forum 104 à Paris le mercredi soir et le mardi toute la journée (75006)

Renseignements
et Inscription:
centre.assise@gmail.com