



# Centre Assise Paris

Centre de cheminement intérieur

2022-2023



## Contes initiatiques

**Le 2<sup>ème</sup> mardi de 20h 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 :** 25€ / séance. Carte de 9 séances : 180€

**Animation :** Valérie de Vincelles

**Dates :** 19 oct, 16 & 30 nov 2021, 11 janv, 8 fév, 15 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin 2022

**Mardi  
19h30**

**Forum 104**

**104, rue de Vaugirard 75006 Paris**



[www.centre-assise.org](http://www.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 l'assise immobile en silence - méditation zen, des pratiques corporelles et les exercices initiatiques selon Dürckheim. En nous ouvrant à notre dimension profonde, en apprenant à nous connaître et en nous unifiant corps, psyché et esprit, nous pouvons 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

Le corps fait partie intégrante de notre personnalité. C'est par lui et avec lui que nous pensons, sentons et agissons. De plus, le corps est mémoire : tout notre passé s'inscrit en lui. 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 de la mystique chrétienne

Le Centre Assise souhaite permettre à tous d'entrer dans la vie profonde. La vie intérieure n'est pas faite seulement de silence, elle nous ouvre aussi à une expérience réelle telle qu'elle a été vécue tout au long de l'histoire par des hommes et des femmes qui ont vécu l'expérience de la plénitude de paix, de joie, de lumière, d'amour. 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. Assise s'enracine dans la tradition mystique chrétienne et est ouvert aux autres traditions spirituelles.

# ASSISE AU FORUM 104 en 2022-2023

## Le mardi de 10h à 22h30

*Hors vacances scolaires*

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 :

**En journée** : 1 / Qi Gong. 2 / Le Mouvement Régénérateur ®. 3 / Chemin de transformation (le 3<sup>ème</sup> mardi du mois) associant la dimension mystique chrétienne et exercices initiatiques (dessin, argile). 4 / Gymnastique holistique. 5 / Yoga. **En soirée** : 1 / Initiation à la pratique de zazen et présentation du centre Assise. 2 / Contes initiatiques, atelier créatif avec le dessin et la danse dans l'esprit de Karlfried Graf Dürckheim. 3 / Chemin de l'écoute (cycle d'ateliers de formation à l'écoute active)

## Le mercredi soir

**Chaque mercredi soir** 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 et suivi, une fois par mois, d'une rencontre / partage autour de la pratique, de textes, d'un invité, d'un thème.

**Initiation à la pratique du zen chaque premier mardi du mois à 19h30**

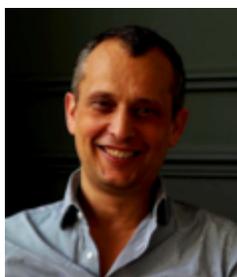
Participation libre pour la séance découverte de chaque activité.

# Les animateurs d'Assise Paris



**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](http://www.vivre-avec-son-corps.fr))

**Le Mouvement Régénérateur mardi 12h30-14h**



**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](mailto: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 et 21h**



**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](mailto:christophe.maitre94@gmail.com)

**Initiation à la méditation 20h-21h30 (1<sup>er</sup> mardi)**



**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](http://www.adecap.com) - tel 06 85 11 71 67 [benedictedenazelle@gmail.com](mailto:benedictedenazelle@gmail.com))

**Chemin de transformation 20h-22h30 (3<sup>ème</sup> mardi)**



**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](mailto:f.paumard@hotmail.fr))

**Gymnastique holistique mardi 17h-18h**



**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](mailto:valerie.devincelles@gmail.com)

**Contes initiatiques 20h-22h30 (2<sup>ème</sup> mardi)**



**Paulraj ROCK** est prêtre depuis 2007. Il découvre K. Graf Dürckheim à travers la lecture de Christiane Singer puis la pratique du zazen lors d'une retraite au centre Dürckheim de Mirmande. Depuis 2018, il participe aux activités du centre Assise et en 2021 il co-anime « Vivre la Pâque » et le parcours « JE SUIS ».

**Chemin de transformation 20h-22h30 (3<sup>ème</sup> 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](mailto:aufildesoimagny@gmail.com))

**Qi Gong mardi 10h-11h30**



**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**



**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](mailto:annaladyguina@yahoo.fr)

**Cycle de conférences**



**Yu-Ing GALLEY** pratique la méditation zen au centre Assise et la calligraphie extrême orientale dans la lignée de Lee Ungno et Inès Igelnick depuis une vingtaine d'années. Elle participe aux retraites annuelles au Ryutaku-ji avec Eizan Roshi et Ryosan depuis 2008.

Site : <https://www.lechemindelecoute.fr>

**Chemin d'écoute un mardi soir par mois**

**PAF** : cours et séance à l'unité, carte ou abonnement à l'année (voir chaque activité)

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...

**⦿ 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](mailto:centre.assise@gmail.com)