

Dimanche 21 septembre 2025
10h00 - 16h30

Kōsetsu-ji Fribourg

Journée découverte du zen

Initiation au Zen

dirigée par l'Abbesse du Temple Zen Sōtō Kōsetsu-ji

Jikō Simone Wolf

Initiation à la calligraphie

proposée par la nonne zen

Doshin Inès Igelnick

Vernissage de l'exposition de calligraphie

de Doshin Inès Igelnick

Grand-Rue 47, 1700 Fribourg - Suisse





La pratique du zen c'est zazen

Posture d'éveil transmise depuis le Bouddha Shakyamuni jusqu'à nos jours. Assis jambes croisées, le dos droit, la respiration calme, le corps et l'esprit s'unifient. Cet événement vous introduira à cette pratique millénaire dans un espace de tranquillité et de connaissance.

Jikō Simone Wolf, maître zen,

Disciple de Maître Taisen Deshimaru, la Révérende Jikō Simone Wolf a reçu la transmission du Dharma de Yuko Okamoto Roshi. Elle a fondé le Centre zen de La Chaux-de-Fonds et plus tard le temple zen de Kōsetsu-ji dont elle est l'abbesse.

Doshin Inès Igelnick, artiste calligraphe

Disciple de maître Jikō Simone Wolf, partage l'étude de cet art dans des ateliers en France et à l'étranger. Elle expose aussi dans des galeries et lieux culturels et réalise des performances de grand pinceau pour tout public.

Horaires

10h00 / 12h30	Zazen
12h30 / 13h30	Repas traditionnel et temps d'échange
13h30 / 16h30	Initiation à la calligraphie avec la nonne zen Doshin Inès Igelnick

Tarif CHF 50.-

Renseignements

mail : kosetsujifribourg@gmail.com

Tél : +41 078 732 69 41

Plus d'infos et inscription sur zen-soto.ch

