

Dimanche 23 Novembre 2025  
10h00 - 17h30

Kōsetsu-ji Fribourg

# Journée d'initiation à la pratique du zen et à la calligraphie

dirigée par le Maître zen Jikō Simone Wolf,  
abbesse de Kōsetsu-ji

Démonstrations de calligraphie et sumi-e  
(peinture à l'encre de Chine) et atelier d'initiation  
au travail avec le pinceau et l'encre de Chine  
avec la nonne Dōshin Inès Igelnick.

Grand-Rue 47 - 1700 Fribourg - Suisse

Info sur [zen-soto.ch](http://zen-soto.ch)

Tél : +41 78 732 69 41



Kōsetsu-ji Fribourg







## 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<br>et temps d'échange                                         |
| 13h30 / 17h30 | Atelier d'initiation à la calligraphie<br>avec la nonne zen Doshin Inès Igelnick |

**Tarif** CHF 50.- Forfait pour toute la journée  
(payable en espèces, sur place).

### *Renseignements :*

mail : [kosetsujifribourg@gmail.com](mailto:kosetsujifribourg@gmail.com)

Tél : +41 078 732 69 41

Plus d'infos et inscription sur [zen-soto.ch](http://zen-soto.ch)

