

**JOURNEE DE ZAZEN en silence**  
**à La Maison du Cairn (à Herrère entre PAU et OLORON)**

**samedi 14 novembre 2020**

dirigée par  
**Patrick Delory, moine Zen**

Prévoir un bol et une cuillère pour les repas. Apporter un zafuton, un zafu et une tenue confortable de couleur sombre pour la pratique.

**Important : il sera demandé de respecter les gestes barrières et de porter un masque lors des moments de regroupement**

**Programme :**

*(merci d'arriver 15 mn avant le début du 1<sup>er</sup> zazen)*

**8h30** – 9h15 : zazen

9h15 – 9h45 : Gen Mai

9h45 – 10h15 : thé-café.

10h30 - 11h : zazen

11h : thé - café

11h15 - 12h30 : zazen

12h30 - 13h : repas

13h – 15h: thé-café. Samu (travail collectif de rangement). Détente et/ou promenade en silence

15h – 16h : zazen

16h - 16h15 : thé - café

16h15 – 17h : zazen

**17h : fin**

**Adresse:**

La Maison du Cairn  
25 rue des Pyrénées  
64680 Herrère

**Prix:** 25 € (réductions possibles)

**Inscriptions et informations :**

Mel: [pdelory472@gmail.com](mailto:pdelory472@gmail.com)

Tel: 06 36 83 72 48

