

JOURNEE DE ZAZEN
à Herrère (entre Pau et Oloron Sainte-Marie)

Dimanche 18 septembre 2022

dirigée par

Jean-Marc Kukan DELOM,
Moine Zen proche disciple de Guy Mokuho Mercier

Programme

(les horaires seront ajustés par Jean-Marc au cours de la journée)

(merci d'arriver 15 mn avant le début du 1^{er} zazen)

8h – 9h15 : zazen

9h15 – 9h45 : Gen Mai (petit déjeuner traditionnel)

9h45 – 10h45 : thé-café. Samu (travail collectif)

11h15 12h45: zazen

12h45 - 13h15 : repas

13h15 – 13h45: thé-café. Samu.

13h45 – 15h: Détente et/ou promenade en silence

15h30 –17h30 : zazen/mondo (questions/réponses)

17h30 : fin

Adresse:

La Maison du Cairn
25 rue des Pyrénées
64680 HERRERE

Prix: 35 € (réductions possibles)

Inscriptions et informations :

Mel: pdelory472@gmail.com

Tel: 06 36 83 72 48

Possibilité d'hébergement sur place la veille au soir en réservant.

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