

JOURNEE DE ZAZEN au dojo Zen de Pau

Dimanche 5 février 2023

Dirigée par les anciens du dojo

Programme

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

8h30 – 10h : zazen et cérémonie

9h45 – 11h : thé-café. Samu, atelier sons et
Kyosaku

11h 12h45: zazen

12h45 - 13h15 : repas

13h15 – 13h45: thé-café. Samu.

13h45 – 14h30 : Détente et/ou promenade en
silence

14h30 –15h45 : Teisho (enseignement) sur la
première Paramita

15h45-17h : zazen

17h30 : fin

Adresse:

24 rue Rauski

64000 Pau

Prix: 20 € (réductions possibles)

Inscriptions et informations :

Mel: pdelory472@gmail.com

Tel: 06 36 83 72 48

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