

Journée de rencontre : Yoga et Zen

Dimanche 5 mars 2023



Kotaï entre Maître Deshimaru et Swami Satchidananda en octobre 1969.

Programme

Merci d'arriver environ 15 minutes avant la première méditation

8h30 – 9h45 : Zazen et cérémonie dirigés par Patrick Delory (Moine Zen membre de l'Association Zen Internationale fondée par Maître Deshimaru)

10h-10h15 : thé-café - tisanes

10h30 – 12h30 : Yoga dirigé par Bernard Pascual (ancien élève de Swami Satchidananda)

13h : repas végétarien (pris en silence)

14h30 16h15 : Yoga.

16h30 –17h30 : zazen, questions réponses

17h30 : fin

Adresse:

Salle Victoria 5 rue Bargoin

64000 Pau

Prix: 40 € (réductions possibles)

Inscriptions et informations :

Mel: pdelory472@gmail.com

Tel: 06 36 83 72 48

Apporter une tenue pour le Yoga (en plus du Kimono pour ceux qui en ont un) et un zafu pour la méditation. Prévoir un bol, une cuillère et une serviette pour le repas.