

Samedi 25 Novembre 2017

Matinée de zazen au dojo de Caen avec « portes ouvertes »

dirigée par François Do Shin Lorret



A partir de 9h45 nous aurons le plaisir d'accueillir toutes celles et ceux qui souhaitent s'initier à la pratique du zen. N'hésitez pas à en parler autour de vous, à inviter vos amis ou votre famille.

Horaires :

8h zazen

9h20 cérémonie

9h45 accueil des nouveaux et débutants

10h30 zazen, kin-hin (marche méditative)

11h présentation du zen et échange

11h30 zazen

12h cérémonie

Puis on partagera un petit verre ensemble.