

SESSHIN-COUTURE DU KESA
20-21-22 octobre 2023
Au dojo zen de St Gaudens
6 avenue Gallieni 31800



Dirigé par Hélène Eiren Rigodanzo,
nonne zen

Inscription : dojo-st-gaudens@zentooulouse.fr

Merci d'indiquer vos travaux prévus ou en cours.

Renseignements : 06 30 09 10 67

Participation : 75€

Programme de La Sesshin

Vendredi 20 Octobre

- . 18h : Arrivée
- . 20h : Repas
- . 21h : Zazen

Samedi 21 Octobre

- . 6h20 : Lever
- . 7h : Zazen
- . 8h30 : Genmai
Café
- . 9h30 - 12 h : Couture
- . 12h15 : Repas
Samu
Repos
- . 15h - 18h : Couture (pause prévue)
- . 19h : Repas
- . 20h30 : Zazen

Dimanche 22 Octobre

- . 6h20 : Lever
- . 7h : Zazen
- . 8h30 : Genmai
Café
- . 9h30 - 12h : Couture
- . 12h15 : Repas suivi d'un Samu