

SESSHIN-COUTURE DU KESA

Samedi 2 et Dimanche 3 Mars 2024

Arrivée Vendredi soir 1er mars



AU DOJO DE SAINT-GAUDENS

6 rue Galliéni 31800

Dirigée par Hélène Eiren Rigodanzo, nonne Zen

Inscription : dojo-st-gaudens@zentoulouse.fr

Merci d'indiquer vos travaux prévus ou en cours
Apporter votre bol et draps ou sac de couchage

Renseignements : 06 30 09 10 67

Participation : 75€

Programme de La Sesshin

Vendredi 1er Mars 2024

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

Samedi 2 Mars 2024

- . 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 3 Mars 2024

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