

Programme de La Sesshin

Vendredi 28 février 2025

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

Samedi 1er mars 2025

- . 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 2 mars 2025

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