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@zentoulouse.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