



Le dojo zen de Brest

organise une

journée de zazen*

animée par Christian Payen,
moine zen, enseignant au dojo zen de Paris

dimanche 6 octobre 2019

à la M.P.T. du Guelmeur (34, rue Montcalm, Brest)

- Deux zazen le matin et deux l'après-midi ; 1^{er} zazen à 8h, arriver vers 7h 45 ; après le 1^{er} zazen, soupe de riz et de légumes ; pot de départ vers 16h30.
- Prévoir : zafu (coussin ; il peut vous en être prêté un si vous n'en avez pas) ; vêtement confortable et sombre ou kimono ; bol et grande cuillère.

Tarif pour la journée : 10 euros (repas compris).

Contact et inscription : 06 75 98 82 05 ; philmev@yahoo.fr

www.dojozenbrest.org

** pratique de la méditation assise, essentielle dans le bouddhisme zen*