



Le dojo zen de Brest

organise une

journée de zazen*

animée par Christian Espiau,
moine zen, enseignant au dojo zen de Rouen

dimanche 26 mai 2019

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

- 2 zazen le matin et 2 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 : 02 98 49 08 25 ; 06 75 98 82 05 ; philmex@yahoo.fr

www.dojozenbrest.org

** pratique de la méditation assise, sur laquelle repose le zen Soto*