



# Centre zen du Perche - Daishugyo

09 et 10 décembre 2023

Samu et Zazen



## Samedi

Possibilité de déjeuner avec son panier

Samu  
13h30 -16 h

Lecture d'un kusen de Hugues  
16h30-17h30

Zazen  
18h-19h30

Repas  
20h



## Dimanche

journée silencieuse

Zazen  
7h-8h30  
Genmai \*

Zazen  
10h30-12h

Repas \*  
12h15

zazen  
14h-15h10

zazen  
16h-17h10

\*Les repas seront pris dans les oryoki : 2 ou 3 bols empilables, une paire de baguettes, une cuillère, une serviette.

### Tarifs :

- 30 euros la journée du dimanche
- 45 euros pour le weekend complet



Daishugyo

Centre Zen du Perche

Le Bas Gage – 61360 Saint Jouin de Blavou

Tel : 09 73 01 17 01 ou 06 81 80 92 77 – Site <https://zennormandie.fr>