只管

CHAQUE SEMAINE

Zazen à l'ermitage

只管打坐 Méditation assise et marche (kinhin)

	MATIN	SOIR
Lundi	6 h 30 – 8 h	18 h 30 – 19 h 45
Mardi	6 h 30 – 8 h	—
Mercredi	—	18 h 30 – 19 h 45
Jeudi	6 h 30 – 8 h	—
Vendredi	6 h 30 – 8 h	18 h 30 – 19 h 45
Samedi	—	—
Dimanche	**10 h – 11 h 45** · zazen, kinhin et cérémonie du dimanche	

Merci d'arriver 10 minutes avant · Coussins, bancs et chaises fournis · Vêtements amples, de préférence sombres

BODAIJU sangha

Ermitage Bodaiju-in
6 Nantilly · 37320 Esvres-sur-Indre

bodaiju.fr
06 30 27 02 82