

DOJO ZEN MOKUSHO

I precetti

Mattinata di Zazen - Domenica 22 gennaio 2023



Programma

7.15 Introduzione principianti

8-9.30 Zazen, cerimonia, Guenmai

9.30-10 Pausa caffè

10-11.30 Atelier **"I precetti"**

11.45-12.30 Zazen

12.30 Pranzo e samu finale

E' necessaria la prenotazione

Portate una ciotola, un cucchiaino e un tovagliolo per la Guenmai

Dojo Zen Mokusho - via Principe Amedeo 37, Torino - cell. 335 768 9247