

Stage de méditation zen

Le dimanche 27 septembre de 9 à 12 h 10



Dirigé par Christian Payen, moine zen

Christian.payen@orange.fr
azne.fr

**Au Studio La Plage
216 rue Diderot à Vincennes**

De 9 à 10 h : Initiation à la méditation zen :

Posture de zazen
Marche (Kinhin)
Respiration
Attitude de l'esprit

De 10 à 11 h 10 : séance de méditation

Deux parties de 30 minutes entrecoupées
d'une marche de 10 minutes

De 11 h 10 à 12 h 10 : Questions-réponses

Inscription auprès du Studio La Plage
Participation 30 €