



23
FEBBRAIO
2020

MATTINATA DI PRATICA DELLO ZAZEN

NEL SILENZIO E NELLA CONCENTRAZIONE

- | | |
|-------------|--|
| 7,30 | Apertura dojo, introduzione principianti, correzione postura |
| 8,15 - 9,30 | Zazen e cerimonia |
| 9,30 - 10 | Pausa caffè e tè |
| 10 - 12,45 | Zazen e samu |
| 12,45 | Pranzo e riordino |
| 14,30 | Conclusione |

iscrizioni e informazioni

DOJO ZEN MOKUSHO

via Principe Amedeo 37 - TORINO

tel 329 8565516 - 329 4628011

www.mokusho.it - mokushotorino@gmail.com

partecipazione aperta a tutti - gradita offerta libera a parziale copertura spese dojo

