



23 et 24 septembre 2017

Week-end de pratique

avec Konrad Kosan Maquestieau, Maître Zen

Ecole saint-Ambroise rue Richard Heintz 16, 4020 - Liège

Samedi 23

7h30 accueil
8h9h30 zazen + cérémonie
9h30-10h15 guenmai (petit déjeuner)
10h15-11h samu (travail manuel)
11h-12h30 zazen
12h30-14h30 repas samu –pause
15h-16h30 conférence initiation à la pratique de zazen
17h-18h zazen
18h30-19h30 souper léger (potage pain fromage)
20h-21h zazen

Dimanche 24 septembre

7h30 accueil
8h9h30 zazen + cérémonie
9h30-10h15 guenmai (petit déjeuner)
10h15-11h samu
11h-12h30 zazen et questions-réponses
12h30-14h30 Repas samu –pause
14h30-16h zazen et cérémonie de l'ordination
16h-16h45 rangement
16h45 verre d'adieu

Participation aux frais:

2 jours: 40€ - 1 jour: 20€

Inscription:

via l'adresse zensoto.liege@gmail.com ou via le dojo de Liège...

Paiement:

de préférence via virement bancaire au numéro **BE85 0682 4029 6006**

(Code BIC : GKCCBEBB) au nom du Centre Zen de l'harmonie paisible asbl, 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège en mentionnant «week-end septembre 2017 Konrad», la réception de votre paiement fera office de réservation.

À apporter: Coussin (zafu), tapis (zafuton) de méditation (quelques zafu et zafuton seront disponibles sur place)

- Kimono ou vêtements amples et sombres (style training)

- Bol, couvert, serviette.

Info: 04 223 45 68