

# SESSHIN-COUTURE DU KESA

**28 et 29 Septembre 2024**

Arrivée Vendredi soir 27 Septembre



## **AU DOJO DE SAINT-GAUDENS**

6 rue Galliéni 31800

**Dirigée par Hélène Eiren Rigodanzo, nonne Zen**

Inscription : [dojo-st-gaudens@zentoulouse.fr](mailto:dojo-st-gaudens@zentoulouse.fr)

Merci d'indiquer vos travaux prévus ou en cours  
Apporter votre bol et draps ou sac de couchage

**Renseignements : 06 30 09 10 67**

**Participation : 75€**

# Programme de La Sesshin

## Vendredi 27 Septembre 2024

- . 18h : Arrivée
- . 20h : Repas
- . 21h : Zazen

## Samedi 28 Septembre 2024

- . 6h20 : Lever
- . 7h : Zazen
- . 8h30 : Genmai  
Café
- . 9h30 - 12 h : Couture
- . 12h15 : Repas  
Samu  
Repos
- . 15h - 18h : Couture (pause prévue)
- . 19h : Repas
- . 20h30 : Zazen

## Dimanche 29 Septembre 2024

- . 6h20 : Lever
- . 7h : Zazen
- . 8h30 : Genmai  
Café
- . 9h30 - 12h : Couture
- . 12h15 : Repas suivi d'un Samu