



Association Les Grands Jardins du Theil Association Zen Cotentin

Matinée ZAZEN **Samedi 11 avril 2026** **dirigée par Luc SOJO BORDES** **Moine Zen**



Initiation prévue pour les débutants (venir avec une tenue souple et neutre), des coussins et tapis sont à disposition dans le dojo

Déroulement

- 8h30 - (arrivée 10mn avant) - premier zazen
- 10h00 - thé, café, gâteaux
- 10h30 - deuxième zazen suivi d'un mondo (questions/réponses)
- 13h00 - apéritif autour duquel les participants pourront échanger

Il est possible de ne venir qu'au deuxième zazen.

Luc SOJO BORDES a pratiqué ZAZEN de 1985 à 2012 au dojo zen de Paris sous la direction spirituelle de Gérard Chinrei Pilet. Il dirige le groupe zen de Vernon - Saint-Pierre d'Autils en Normandie. Il anime régulièrement des sesshin et journées de zazen. Il a reçu la transmission du Dharma en 2023 par le maître zen Roland Yuno Rech.

Quand : Samedi 11 avril de 8h30 à 13h15

Combien : 10€

Où : Dojo Les Grands Jardins du Theil 125 rue Varin - 50330 - Gonneville Le Theil

Réservation obligatoire - Places limitées :

Jérôme HARIAU 06 45 87 20 66 - jerome.hariau@gmail.com -
<https://sites.google.com/site/associationzendecherbourg>

Les Grands Jardins du Theil - 06 63 01 24 80 - Lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com