

# Matinée de méditation

samedi 22 mars 2025 de 9h à 12h  
au Centre bouddhiste zen des Pagodes

Accueil : 8h30

méditation assise (zazen) et cérémonie : 9h à 10h20

pause (thé-café) : 10h20 à 11h

méditation assise (zazen) : 11h à 12h10

