

# Matinée de méditation

samedi 11 novembre 2023 de 8h à 12h

au Centre bouddhiste zen des Pagodes

**accueil : 8h**

zazen (méditation assise) : 8h30 à 9h45

pause : 9h45 à 10h30

zazen (méditation assise) et cérémonie : 10h30 à 12h



**PAF : libre – il n'est pas nécessaire de s'inscrire**

[www.centre-bouddhiste-zen-des-pagodes.be](http://www.centre-bouddhiste-zen-des-pagodes.be)