



## **Le dojo zen de Brest**

organise une

**journée de zazen\***

animée par Christian Espiau,  
moine zen, enseignant au dojo zen de Rouen

**dimanche 26 mai 2019**

à la M.P.T. du Guelmeur (34, rue Montcalm, Brest)

- 2 zazen le matin et 2 l'après-midi ; 1<sup>er</sup> zazen à 8h, arriver vers 7h 45 ;  
après le 1<sup>er</sup> zazen, soupe de riz et de légumes ; pot de départ vers 16h30.
- Prévoir : zafu (coussin ; il peut vous en être prêté un si vous n'en avez pas) ;  
vêtement confortable et sombre ou kimono ; bol et grande cuillère.

*Tarif pour la journée : 10 euros (repas compris).*

*Contact et inscription : 02 98 49 08 25 ; 06 75 98 82 05 ; [philmex@yahoo.fr](mailto:philmex@yahoo.fr)*

[www.dojozenbrest.org](http://www.dojozenbrest.org)

*\* pratique de la méditation assise, sur laquelle repose le zen Soto*