

**DOMENICA  
20 GENNAIO 2013**



Tutti possono partecipare  
previa iscrizione in  
segreteria entro  
Giovedì 17 Gennaio 2013

## Programma

Arrivo ore 07:05

(principianti 07:00)

primo Zazen ore 07:20

Termine Zazenkai ore 12:30



Necessario da portare con sé:

- Abito comodo e preferibilmente di colore scuro per lo Zazen
- Abito da lavoro
- Set di ciotole per il pasto formale. Chi non possiede il set di ciotole tradizionale dovrà portare con sé: una ciotola in plastica, ceramica o legno, un cucchiaino in plastica o legno, un tovagliolo piccolo ed un tovagliolo grande di circa 48x48 cm.
- zafu personale se posseduto altrimenti, su richiesta, sarà messo a disposizione dal Dōjō.

**[www.torakanzenodojo.org](http://www.torakanzenodojo.org)**

**[segreteria@torakanzenodojo.org](mailto:segreteria@torakanzenodojo.org) tel. 0661550149**