



DOMENICA
29 GENNAIO 2012



Tutti possono partecipare
previa iscrizione in
segreteria entro
Giovedì 26 Gennaio.

Programma

Arrivo ore 06:45

(principianti 06:30)

primo Zazen ore 07:00

Termine Zazenkai ore 12:15

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 cucchiaio in plastica o legno, un tovagliolo piccolo ed un tovagliolo grande di circa 48x48 cm.
- zafu personale se posseduto altrimenti sarà messo a disposizione dal Dōjō.

www.torakanzenodojo.org
segreteria@torakanzenodojo.org