

**DOMENICA
7 APRILE 2013**



Tutti possono partecipare
previa iscrizione in
segreteria entro
Giovedì 4 Aprile 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 cucchiaio 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.