

Za zen

Association amie

Adulte

Initiation à la méditation zen

Le cours

Posture principale de méditation assise selon la tradition zen. Développement de la concentration, de la sérénité.

Le cours se passe en position assise, dans un premier temps de manière guidée, et dans un deuxième temps en silence.

Horaires

Samedi : de 10h à 11h30

Tarifs

Forfait annuel : 20 euros + carte d'adhésion

Matériel

Prévoir une tenue souple, surtout au niveau abdominal. Des coussins et bancs sont proposés aux débutants.