

Sesshin Rohatsu

Déroulement de la journée

7h zazen et kinhin

9h petit déjeuner

10h15 travail méditatif

11h15 café et thé

11h30 zazen et enseignement du dharma

13h déjeuner

pauze

16h zazen et kinhin

17h50 cérémonie de soutra

18h30 diner

19h45 zazen et kinhin

20h40 les quatre vœux