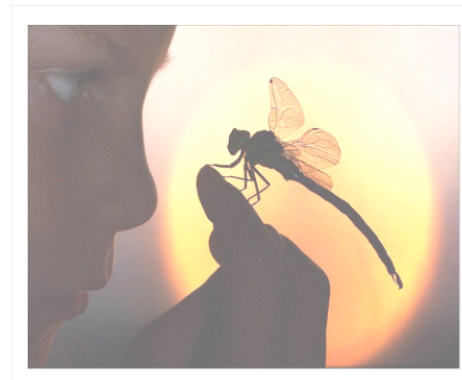


Au programme

Ci-dessous le programme de ces journées d'hiver :

Mercredi-Jeudi -Vendredi

7h30 – 8h30	Deux Zazen
8h45- 9h15	Petit Déj'
9h15-10h00	Préparation collective du déjeuner
9h15-11h15	Travail forestier dans l'esprit du Zen
	Entretien du verger
11h45 – 12h30	Qi Qong
12h30-13h30	Déjeuner
15h00 – 17h00	Atelier d'entretien (menuiserie, peinture...)
17h30 - 18h30	Deux Zazen
19h30- 20h00	Souper
20h30-21h00	Echanges
21h00	Extinction des feux



Samedi 28 février

7h30 – 9h00	Trois Zazen
9h00 - 9h30	Petit Déj'
9h30 -10h15	Préparation déjeuner
10h30 – 11h15	Enseignement
11h15- 12h30	Deux Zazen
12h45 – 13h30	Déjeuner

L'accueil est prévu le mercredi soir, en fin d'après-midi, pour que le programme démarre au matin suivant. Mais il est possible de ne venir que pour une des journées, voire seulement le samedi, soit à 7h15 soit à 10h15 : il est important de s'engager personnellement sur une formule .

Tarifs

Ces journées sont une invitation à découvrir le Zen et à construire une communauté de pratiquants.

La participation aux travaux d'entretien du lieu couvre les frais d'hébergement et d'enseignement, il ne reste à charge que le coût incompressibles de la nourriture, fixés à 25€ par jour.

.

Hébergement :

Il est possible de résider sur place, dans le chalet principal de Ty-Anna, dans la mesure des places disponibles, le nombre de places étant l'hiver limité à 6 personnes...

Il faut apporter ses draps ou housses de couette et taies d'oreiller.

Repas :

Le petit déjeuner, après le zazen du matin, est pris en commun en silence dans le chalet.

Nous déjeunons sur place, en silence encore, au chalet, la cuisine étant préparée ensemble lors de la pratique du matin.

Végétarienne, bio, et à base de produits cultivés à proximité...

Le soir, nous dînerons aussi à Ty-Anna.

Le prix de la journée complète est de 25€.

Totalité	75€
Samedi	10€
Mercredi	gratuit
Jeudi	gratuit
Vendredi	gratuit