

**Sesshin de Printemps Méditation ZEN**  
**7, 8 et 9 Mars 2025, Avignon**  
*dirigée par Christian Espiau, Moine Zen*  
*Responsable du dojo Zen de Rouen*

Mugai Nyodai  
1223-1298  
1<sup>ère</sup> Matriarche ZEN

**Sesshin:** littéralement  
« Rassembler l'esprit »  
période intensive de zazen,  
la posture d'éveil

**Déroulement**

Vendredi 15h30-18h

Samedi 7h30-17h

Dimanche 7h30-12h

**Participation aux frais**

60 euros (repas compris)

**Hébergement sur place possible**



Inscription obligatoire : 06 22 90 09 82

[contact@dojozenavignon.org](mailto:contact@dojozenavignon.org)

11 av de l'arrousaire, dojo au fond de l'impasse

# Formulaire d'inscription

Personnes ayant déjà pratiqué

**Nom:**

**Prénom:**

**Adresse:**

**Tél:**

**Email:**

**Dojo de référence:**

**Expérience:**

**Boddhisattva:**

**Moine/Nonne:**

**Tarif: 60 euros**

Si difficultés, nous le signaler

Chèque d'arrhes 30 euros, à l'inscription,

Non retiré avant le 08/03/25

Chèque à l'ordre du dojo zen Avignon