

Sesshin - Zenmeditation

23 och 24 september i Ljungskile

Sesshin betyder beröra anden och är en period med stilla meditation. Helgen 23 och 24 september bjuder Göteborgs pop-up zen dojo in till en sesshin på Strandbynäsgård i Ljungskile, Andekärr 332. Alla är välkomna nya och mer erfarna inom sittande meditation zazen. Meditationspassen består av två perioder av sittande meditation på ca 30 - 40 minuter avbrutet av ett pass med gående meditation.

Meditationen leds av Paula Femenías som har 27 års erfarenhet av zazen och är en arvtagare till Zenmästarna Taisen Deshimaru och Kosen Thibauts. För mer information om zazen och Kosen Sangha och pop up zen dojo se www.zen-deshimaru.com och www.zen-goteborg.se

Anmälan görs till gruau@lri.fr eller på telefon 0735570048.

Kostnad 600 kronor för hela helgen, Priset inkluderar vegetarisk kost och övernattnig. Antalet platser för övernattnig är begränsade. Ange specialkost vid anmälan. Det är också möjligt att delta enbart ett pass till en kostnad av 100 kronor eller en halv dag för 250 kronor. Ta med mjuka kläder i dov färg och sovsäck för övernattnig.

Program

Ankomst 22 september efter 17, middag vid 19

23 september

7.30 - 9:00 Zazen följt av guenmäi -
rårissoppa och te eller kaffe

11:00 - 12:30 Zazen

13:00 - 14:00 Lunch

14- 16 Vila

16:00 - 17:00 Shiatsu massage

17:30 - 19:00 Zazen

19:30 Middag

20:30 - ca 22 Zazen

24 september

7.30 - 9:00 Zazen följt av guenmäi
och te eller kaffe

11:00 - 12:30 Zazen

13:00 - 14:00 Avslutande lunch