

Dojo Zen Higan, l'Altra Riva

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE ZEN

Domenica 18 giugno
9.30 – 12.30
offerta libera



Cos'è lo zen?

Pratica di zazen (meditazione seduta)
e di kin-hin (meditazione camminata).
Esercizi per la postura seduta
e la respirazione.

Info e iscrizioni:

zenhiganmilano@gmail.com

È necessario prenotare

Dojo Zen Higan, l'Altra Riva

Via G. Padulli, 2 - Milano

(M1 Bande Nere - Bus 67 - 98 - 64)

zenhiganmilano.it