



Associazione Zen Higan – L'Altra Riva

Sabato 14 novembre 2026

# MATTINATA DI ZAZEN

Diretta dalla monaca Taiku Morales

INFO E ISCRIZIONI:  
[zenhiganmilano@gmail.com](mailto:zenhiganmilano@gmail.com)

Associazione Zen Higan – l'Altra Riva  
Via Padulli 2 - Milano, [zenhiganmilano.it](http://zenhiganmilano.it)

# Associazione Zen Higan – L'Altra Riva

## PROGRAMMA

Sabato 14 novembre 2026

**Taiku Morales:** pratica zazen dal 1989. Segue l'insegnamento di Simone Jiko Wolf da cui ha ricevuto la trasmissione del Dharma nel 2017.

Risiede al Centro Zen della Chaux-de-Fonds (Svizzera).

È segretaria generale dell' Association Zen Internationale.

**8.00** apertura dojo, primo zazen ore **8.30**.

La giornata si concluderà intorno alle **13** con un buffet.

### Informazioni pratiche

Per lo zazen: abbigliamento comodo, di colore scuro o neutro, ciabatte per circolare nei locali.

**Arrivare almeno 15 minuti prima dell'orario indicato per lo zazen.**

La mattinata è aperta a tutti, ma **le persone che praticano per la prima volta sono pregate di presentarsi alle ore 8 per l'introduzione**

**Contributo: 30 euro**

### INFO E ISCRIZIONI:

**zenhiganmilano@gmail.com**

Associazione Zen Higan – l'Altra Riva

Via Padulli 2 - Milano, [zenhiganmilano.it](mailto:zenhiganmilano.it)

