

Jednodenní ústraní

Zenová škola Kwan Um, zen centrum Litoměřice

pořádá

jednodenní ústraní

v sobotu 12.4.2008

Předpokládaný program:

7:30 4 sliby, 108 poklon
8:00 ranní zpěvy
8:50 zazen 4x30 minut
11:20 Práce (úklid)
12:00 oběd, procházka
13:00 zazen 3x40 minut
15:30 večerní zpěvy
16:30 zazen 25 minut, 4 sliby
17:00 konec - čaj, sušenky,...



Ústraní je možno se zúčastnit jak na celý den, tak jen na dopolední část, nebo jen na odpolední část, nebo jen na večerní část.

Vstupy:

- ráno před poklonami (cca mezi 7:00 až 7:15)
- ráno po poklonách (v 7:45 až 7:50)
- v poledne do 12:50
- před večerními zpěvy v 15:20 (vhodné pro začátečníky)
- na konci po 17:00 přijďte na čaj a na kus řeči (vhodné pro každého)

Pokud můžete přijít jedině v době probíhající praxe, upozorněte na to předem a bude vám to umožněno.

Vstupné ≥ 100 Kč.

Budete-li na oběd, ohlaste to předem a přineste si 4 misky na jídlo, lžíci, utěrku a hadřík.

Další dotazy směřujte na: Viktor Matys, 721-674455.