

# Matinée de méditation

samedi 14 décembre 2024 de 8h à 12h  
au Centre bouddhiste zen des Pagodes

**Accueil : 8h**

méditation assise (zazen) : 8h30 à 9h45

pause (thé-café) : 9h45 à 10h30

méditation assise (zazen) : 10h30 à 12h

**Participation : 5€**

