

## Dojo zen de Lisboa

# SEMANA DE DESCOBERTA DO ZEN

19-25 de fevereiro 2022

### Sábado

9h45	Receção
10h00 - 10h40	Introdução à prática do zen
11h00 - 12h15	Meditação zen (zazen) e cerimónia
12h20	Chá

### Domingo

A receber por mail	Carta de boas-vindas ao dojo zen de Lisboa & Documentação
--------------------	---

### Segunda-feira

19h30 - 20h30	Sessão de zazen e <i>teisho</i> (breve conferência)
---------------	---

### Terça-feira

( <i>Opcional</i> ) 7h15 - 9h00	Sessão de zazen e ritual da refeição (pequeno-almoço tradicional dos templos zen)
A receber por mail	Documentação

### Quarta-feira

( <i>Opcional</i> ) 7h15 - 9h00	Sessão de zazen e ritual da refeição (pequeno-almoço tradicional dos templos zen)
A receber por mail	Documentação

### Quinta-feira

19h30 - 20h30	Sessão de zazen e <i>mondo</i> (perguntas-repostas)
---------------	---

### Sexta-feira

( <i>Opcional</i> ) 7h15 - 9h00	Sessão de zazen e ritual da refeição (pequeno-almoço tradicional dos templos zen) e entrega de documentação.
---------------------------------	--



**Participação financeira: 30 euros**

**(inclui todas as sessões de zazen durante este mês, de acordo com o horário publicado no site do dojo)**

**Dojo Zen , Rua Luciano Cordeiro nº 49, CV, 1150 - 2124 Lisboa**

**dojozenlisboa@gmail.com / 93 910 41 38  
www.dojozenlisboa.com**