

CURSO DE INTRODUÇÃO AO ZEN

Programa

1º Sessão: Zazen

- Apresentação
- História do Zen
- Introdução ao Zazen (Meditação Sentada)
- Zazen



2º Sessão: Kinhin

- Zazen: Relembrar a Postura e Respiração.
- Introdução ao Kinhin (Meditação Caminhando)
- Soto Zen.
- Kinhin
- Zazen

3º Sessão: Prostrações

- Zazen: Relembrar a Postura e Respiração.
- Kinhin
- Zen na Europa.
- Introdução às Prostrações
- Prostrações

4º Sessão: Hanyashinyo

- Zazen
- Kinhin
- Introdução ao Hanyashinyo (Sutra do Coração)
- Zazen
- Hanyashinyo
- 3 Prostrações

5º Sessão: Mondo

- Zazen
- Kinhin
- Mondo: Perguntas e Respostas
- Hanyashinyo
- 3 Prostrações

Formadora: Annie / Zen Dojo Taikuan (www.zendojotaikuan.org)

www.saladestar.net

saladestar.lagos@gmail.com | 91 053 0722 | 282 767 207 | Rua 1º Maio, n.º 47, 8600-757 Lagos