

CURSO DE INTRODUÇÃO AO ZEN

Programa

1º Sessão: Zazen

- Introdução e Apresentação
- Zazen: Introdução e prática (Meditação Sentada)
- Kinhin: Introdução e prática (Meditação Caminhando)
- Zazen



2º Sessão: Prostrações

- Zazen: Relembrar a Postura e Respiração.
- Kinhin: Relembrar a Postura e Respiração.
- Prostrações: Introdução e prática
- Zazen

3º Sessão: Hanyashinyo

- Zazen
- Kinhin
- Hanyashinyo: Introdução e demonstração (Sutra do Coração)
- Zazen
- Hanyashinyo
- 3 Prostrações

4º Sessão: Dojo (em Barão de S.João)

- Introdução ao Dojo
- Zazen
- Kinhin
- Mondo: Perguntas e Respostas
- Hanyashinyo
- 3 Prostrações
- Conclusão do Curso.

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