

## Programme général d'une retraite découverte (été 2025)

	Arrivée
J1	
J2	
J3	
J4	
J5	Repos
J6	
J7	Départ



Période d'adaptation particulièrement silencieuse avec des initiations



Pratique des activités quotidiennes avec les moines, nonnes et autres pratiquants confirmés



*Sesshin* : une journée de pratique de zazen