

Programme général d'une retraite découverte (été 2026)

	Arrivée
J1	
J2	
J3	
J4	
J5	Repos
J6	
J7	
J8	Départ

Période d'adaptation particulièrement silencieuse avec des initiations

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

Sesshin : une journée et demie de pratique de zazen