



**Association Les Grands Jardins du Theil**  
**Association Zen Cotentin**  
***Matinée ZAZEN***

**Samedi 11 avril 2026**  
**de 9h30 à 12h00**  
**dirigé par Luc SOJO BORDES**  
**Moine Zen**



Initiation prévue pour les débutants – venir avec une tenue souple et neutre

Le ZAZEN se présentera sous la forme de deux assises entrecoupées d'une courte marche dans le Dojo.

Les débutants sont les bienvenus

A la fin du Zazen est prévu un thé ou un café autour duquel les participants pourront échanger.

**Luc SOJO BORDES**, a pratiqué ZAZEN de 1985 à 2012 au dojo zen de Paris sous la direction spirituelle de Roland Yuno Rech puis de Gérard Chinrei Pilet. Il a également enseigné pendant plusieurs années. Disciple de Gérard Chinrei Pilet, il en a reçu la transmission du Dharma en 2023

**Quand :** Samedi 11 avril de 9h30 à 12h00

**Combien :** 5€

**Où :** Dojo Les Grands Jardins du Theil  
125 rue Varin - 50330 – Gonneville Le Theil

**Réservation obligatoire - Places limitées :**

Jérôme HARIAU 06 45 87 20 66 – [jerome.hariau@gmail.com](mailto:jerome.hariau@gmail.com) -  
<https://sites.google.com/site/associationzendecherbourg>

Les Grands Jardins du Theil – 06 63 01 24 80 - [lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com](mailto:lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com)