



# 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 – Gonnehville Le Theil

#### **Réservation obligatoire - Places limitées :**

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

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