

Retraite zen d'automne

avec Patrick Pargnien

du vendredi 16 au dimanche 18 octobre 2026



à Grignols (Gironde)

4 lieu-dit Le Rouchet

Plan d'accès sur nuageeteau.fr

(accueil possible aux gares SNCF à proximité
ou à l'aéroport de Bordeaux Mérignac)

arrivée :

jeudi 15 octobre au soir

dîner à 20 h 30

1^{er} zazen vendredi à 7 h

départ :

dimanche 18 octobre, après le déjeuner,
le rangement et le nettoyage.

tarifs (hors adhésion à l'association) :

110 € sous votre tente

130 € à l'intérieur

possibilité de tarifs réduits

apporter :

sac de couchage ou draps

coussin de méditation

vêtements amples ou kimono

bol, couverts, serviette

inscription (date limite le 6 octobre) :

retraitezenbordeaux@ecomail.fr

(merci de préciser vos jours, heures
d'arrivée et de départ, et si vous souhaitez
loger à l'intérieur ou sous votre tente)

nuage et eau

centre de méditation zen

80 rue Francin 33800 Bordeaux

07 81 26 13 29 nuageeteau.fr