

" NAN FUTSUJI " INSTITUT SOTO ZEN



**PREMIER SEMESTRE 2019**

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
	01 Vendredi	01 V intensive	01 L	01 Mercredi	01 S SESSHIN
	02 S	02 S intensive	02 M	02 J	02 D SESSHIN
	03 Dimanche	03 Dimanche	03 Mercredi	03 V Intensive	03 L
04 Vendredi	04 L	04 L	04 J	04 S Intensive	04 M
05 S	05 M	05 M	05 V	05 Dimanche	05 Mercredi
06 Dimanche	06 Mercredi	06 Mercredi	06 S	06 L	06 J
07 L	07 J	07 J	07 Dimanche	07 M	07 Vendredi
08 M	08 Vendredi	08 Vendredi	08 L	08 Mercredi	08 S
09 Mercredi	09 S	09 S	09 M	09 J	09 Dimanche
10 J	10 Dimanche	10 Dimanche	10 Mercredi	10 Vendredi	10 L
11 V intensive	11 L	11 L	11 J	11 S	11 M
12 S intensive	12 M	12 M	12 V	12 Dimanche	12 Mercredi
13 Dimanche	13 Mercredi	13 Mercredi	13 S	13 L	13 J
14 L	14 J	14 J	14 Dimanche	14 M	14 Vendredi
15 M	15 V intensive	15 V intensive	15 L	15 Mercredi	15 S
16 Mercredi	16 S intensive	16 S intensive	16 M	16 J	16 Dimanche
17 J	17 Dimanche	17 Dimanche	17 Mercredi	17 V Intensive	17 L
18 Vendredi	18 L	18 L	18 J	18 S SILENCE	18 M
19 S	19 M	19 M	19 V Intensive	19 Dimanche	19 Mercredi
20 Dimanche	20 Mercredi	20 Mercredi	20 S Intensive	20 L	20 J
21 L	21 J	21 J	21 Dimanche	21 M	21 V Intensive
22 M	22 Vendredi	22 Vendredi	22 L	22 Mercredi	22 S Intensive
23 Mercredi	23 S	23 S	23 M	23 J	23 Dimanche
24 J	24 Dimanche	24 Dimanche	24 Mercredi	24 Vendredi	24 L
25 V SESSHIN	25 L	25 L	25 J	25 S	25 M
26 S SILENCE	26 M	26 M	26 Vendredi	26 Dimanche	26 Mercredi
27 D SESSHIN	27 Mercredi	27 Mercredi	27 S	27 L	27 J
28 L	28 J	28 J	28 Dimanche	28 M	28 Vendredi
29 M		29 V intensive	29 L	29 Mercredi	29 Samedi
30 Mercredi		30 S SILENCE	30 M TAISEN	30 J SESSHIN	30 Dimanche
31 J		31 L		31 V SESSHIN	

**I.S.Z.** 17 rue Baudin 33110 Le Bouscat Tél : 06 52 88 63 07

<http://www.nanfutsu.fr> [picard301@gmail.com](mailto:picard301@gmail.com)

**Horaires de ZAZEN**

Mercredi 6h 30 à 7h30    Vendredi 19 h à 20 h    Dimanche 10 h à 11 h  
Intensive du Vendredi 19 h    au Samedi 10 h

