



**Méditation sans  
objet & marche en  
pleine conscience**

---

**Méditations de 25  
minutes, marches  
zen au dojo &  
marches  
conscientes en  
forêt**

---

**Horaires :  
9h30 à 16h45  
(repas tiré du sac)**

---

**Tarif : 50 €**

---

**Daruma Kongo  
Dojo**

---

**STAGE POUR TOU(TE)S**

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUILLET 2023**

**MEDITATION ZEN  
(AU DOJO)**

**AVEC : RICHARD HAILLANT/DAÏ-DO, BODHISATTVA**

**MARCHE CONSCIENTE  
(EN FORET)**

**AVEC : Bertrand GATTER, BUDOKA**

**FEDERATION DE DO-IN  
& KIKO DU GRAND-EST**

5A, rue du camp  
67240 Oberhoffen  
sur/Moder

[www.fdkge.com](http://www.fdkge.com)

[fdkge@orange.fr](mailto:fdkge@orange.fr)

03 88 73 99 05



## Samedi 1<sup>er</sup> Juillet 2023



**Avec :**

**le Bodhisattva DAÏDO** (Richard HAILLANT),

*Moine Zen Soto & Aïkido Senseï*

**Bertrand GATTER,**

*Cadre-Expert F.D.K.G.E. & Pratiquant de Zen*

**Olivier F. HOFFMANN,**

*Spécialiste en Shiatsu, Directeur de Méditation & Ethno-Philosophe*

Nous alternerons entre méditation (Zazen), par périodes de 25 minutes, marche Zen (Kinhin) au sein du traditionnel Daruma Kongo Dojo et périodes de Marche en Conscience dans la forêt voisine. Prévoir repas tiré du sac, boisson, tenue souple d'intérieur (évités les couleurs vives), habits d'extérieur (de saison) et chaussures de marche ainsi qu'éventuellement un coussin de méditation/Zafu.

Horaires : 9h30 -16h45.

Tarif : 50 €

[10 € d'acompte de réservation avant le 24 juin à l'ordre de la FDKGE]

**F.D.K.G.E. Daruma Kongo Dojo 5a, rue du Camp 67240 Oberhoffen S.M.**