

**Samedi 7 Mars 2026 à 9h30**



Méditation  
Zen Narbonne

**Méditation et Atelier Dharma sur le thème :**

**L'impermanence, source d'éveil ?**

**par Jean-Philippe Hokyo HELLOT**

**Exceptionnellement Zazen à 9H30 ! - 11h Atelier Dharma**

**5 rue des Thermes Narbonne – Studio 11**

