



# BOZENDO

## LISTE D'AFFAIRES À PREVOIR

### POUR TOUT STAGE

- Passeport de Bozendo

#### Pour l'hébergement et les sorties

- Sac de couchage (ou draps) + oreiller
- Serviette et affaires de toilette
- Chaussures fermées + vêtements de sports + protection solaire

#### Pour les entraînements

- Bô (*bâton de Bozendo*)
- Tenue de Bozendo complète, propre et en bon état (plusieurs rechanges)
- Zōri (*sandaes japonaises pour l'accès au Dojo*)
- Trousse à pharmacie personnelle
- Jikatabi (*chaussures japonaises fermées*) obligatoires à partir de la ceinture jaune et crème solaire pour la pratique en extérieur

#### Pour le Zazen (méditation)

- Zafu (coussin de méditation) ou brique de yoga
- Keikogi (ensemble pantalon + veste de Bozendo, le zazen ne se pratique pas avec sa chemise de Bozendo). Blanc pour les élèves, noir pour les CN

### SPECIFIQUE AU STAGE D'AUTOMNE 2024

- 3 petits déjeuners (jours 2 à 4)
- 3 déjeuners (jours 1 à 3)
- 1 dîner (jour 1)
- Café + filtres à café + sucre
- Papier toilette
- Éponge + liquide vaisselle + serpillière et seau
- Sac poubelle

*NB : Des réfrigérateurs sont disponibles dans les gîtes.*