

La Via del Risveglio

Programma

1° giorno | Milano > Certosa 22 km

Cammineremo lungo il naviglio pavese sino a raggiungere la località Certosa dove potremo visitare l'omonimo monastero.

Per chi arriva da fuori può dormire al tempio L20 di Milano, arrivando la sera prima.

Incontro ore 6.00 al centro zen metropolitano L20
Introduzione al cammino e qualche minuto di meditazione silenziosa.

7.00 - Colazione

8.00 - Partenza

11.30 - Pausa a Binasco

13.30 - Pranzo

14.30 - Pausa

14.40 - Partenza

17.00 - Arrivo a Certosa e visita della Certosa di Pavia

18.00 - Zazen, lettura zen e condivisione

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

2° giorno | Certosa > Fiorenzuola 13 km

Da Certosa raggiungeremo la Stazione di Pavia passando per il centro della città. Prenderemo poi un treno che ci condurrà a Fiorenzuola da cui, dopo 2.5 km di cammino, troveremo alloggio presso l'Agriturismo La Terzola.

5.30 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

6.30 - Colazione

7.30 - Partenza

11.00 - Pausa a Pavia e visita del centro città

12.00 - Pranzo

14.00 - Treno per Fiorenzuola

16.00 - Arrivo a Fiorenzuola

18.00 - Pratica zen, zazen, zen shiatsu. Impariamo insieme il kata del principiante

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

3° giorno | Fiorenzuola > Vernasca 19 km

Raggiungiamo Vernasca transitando dal borgo Medievale di Castell'Arquato.

6.00 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

7.00 - Colazione

8.00 - Partenza

11.30 - Pausa e visita di Castell'Arquato

13.00 - Pranzo

15.00 - Partenza

16.00 - Arrivo a Vernasca

17.00 - Zen shiatsu. Impariamo il kata del principiante, un trattamento energetico adatto a tutti. A seguire Zazen.

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Zazen con flauto di bambù shakuhachi

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

4° giorno | Vernasca > Salsomaggiore 15 km

Attraversando il borgo di Vigoleno giungiamo al centro termale di Salsomaggiore Terme.

5.30 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

6.30 - Colazione

7.30 - Partenza

11.00 - Pausa a Vigoleno e visita del Castello

13.00 - Pranzo

14.30 - Partenza

16.00 - Pratica zen

18.00 - Zazen

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

5° giorno | Salsomaggiore > Tabiano 18 km

Da Salsomaggiore raggiungiamo il monastero Fudenji e da qui ci incamminiamo verso Tabiano Terme.

5.30 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

6.15 - Colazione

7.30 - Partenza

11.00 - Pausa e visita al Monastero Fudenji di Fidenza

13.00 - Pranzo

14.30 - Partenza

16.00 - Arrivo a Tabiano

18.00 - Zazen con lettura zen e condivisione

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Zazen con flauto di bambù shakuhachi

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

6° giorno | Tabiano > Medesano 22 km

Passando dal castello di tabiano, tra colline e boschi, raggiungiamo Medesano.

5.30 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

6.15 - Colazione

7.30 - Partenza

12.00 - Ascolto del flauto di bambù Shakuhachi

13.00 - Pranzo

14.30 - Partenza

16.00 - Arrivo a Medesano

18.00 - Zazen con lettura zen e condivisione

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Zazen con flauto di bambù shakuhachi

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

7° giorno | Medesano > Riccò di Fornovo 14 km

Costeggiando il fiume Taro raggiungiamo Riccò di Fornovo.

5.30 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

6.15 - Colazione

7.30 - Partenza

11.00 - Pausa

13.00 - Pranzo

14.30 - Partenza

16.00 - Arrivo a Riccò

18.00 - Zazen con lettura zen e condivisione

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Zazen con flauto di bambù shakuhachi

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

8° giorno | Riccò di Forno > Cassio 24 km

Tappa della Via Francigena che attraversando i borghi di Bardone e Terenzo ci conduce a Cassio.

5.30 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

6.15 - Colazione

7.30 - Partenza

11.00 - Pausa e visita al Borgo di Terenzo

13.00 - Pranzo

14.30 - Partenza

16.00 - Arrivo a Cassio

18.00 - Zazen con lettura zen e condivisione

Sistemazione per la notte

Cena ore 20.00 o 20.30

Zazen con flauto di bambù shakuhachi

Chiusura ore 22.00

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La Via del Risveglio

Programma

9° giorno | Cassio > Sanboji 15 km

Ultima tappa che ci porta al Monastero Sanboji.

5.30 - Sveglia, pratica zen, esercizi energetici del bodhisattva e zazen

6.15 - Colazione

7.30 - Partenza

11.00 - Pausa

13.00 - Pranzo a Berceto

14.30 - Visita del Monastero

Per chi desidera fermarsi a cena sarà ospite del Tempio e potrà ripartire la mattina seguente.

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it