

# Buddha Summer Camp

Dal 5 al 10 agosto 2023 | Ritiro Zen a Sanboji

**Un'esperienza che apre mente, corpo e spirito.** Un luogo dove ritrovare il proprio centro con la meditazione, una buona dose di divertimento e lezioni, workshop e insegnamenti.

## Programma

sabato 5 agosto 2023

**14:00 - 15:00**

Arrivo

**15:30 - 17:00**

Insegnamenti con il Maestro Tetsugen Serra

**17:00 - 18:00**

Tè e tempo personale

**18:00 - 19:30**

TaiJi

**20:00 - 21:00**

Pasto consapevole

**21:00**

Tempo personale - Meditazione libera

# Programma

domenica 6 agosto 2023

**6:30**

Sveglia

**15:30 - 17:00**

Zazen | Pratica

**7:00 - 8:30**

TaiJi

**17:00 - 18:00**

Pausa Tè

**8:30 - 9:30**

Colazione

**18:00 - 19:30**

TaiJi

**9:30 - 10:30**

Tempo personale

**20:00 - 21:00**

Pasto

**10:30 - 12:30**

Insegnamenti

Rev. Doshin

Girolami

**21:30**

**“A ciascuno il suo  
tema”** | Concerto

con Alice Fhuryu

Meregaglia del

Teatro dell’Opera di

Brema - Germania e

Lamia

**13:00 - 14:00**

Pasto

**14:00 - 15:30**

Tempo personale

# Programma

lunedì 7 agosto 2023

**6:30**

Sveglia

**7:00 - 8:30**

TaiJi

**8:30 - 9:30**

Colazione

**9:30 - 10:30**

Tempo personale

**10:30 - 12:30**

Mindfulness con  
la dott.ssa Maria  
Beatrice Toro

**13:00 - 14:00**

Pasto

**14:00 - 15:30**

Tempo personale

**15:30 - 17:00**

Zazen | Pratica

**17:00**

Check-out per gli  
ospiti in partenza

**17:00 - 18:00**

Pausa Tè

**18:00 - 19:30**

TaiJi

**20:00 - 21:00**

Pasto

**21:00**

Tempo personale  
e meditazione libera

# Programma

martedì 8 agosto 2023

**Attenzione: per i nuovi arrivi check-in  
tra le 9.00 e le 10.00**

**6:30**

Sveglia

**14:00 - 15:30**

Tempo personale

**7:00 - 8:30**

Yoga

**15:30 - 17:00**

Zazen | Pratica

**8:30 - 9:30**

Colazione

**17:00 - 18:00**

Pausa Tè

**9:00 - 10:00**

Check-in per gli  
ospiti in arrivo

**18:00 - 19:30**

Yoga

**9:30 - 10:30**

Tempo personale

**20:00 - 21:00**

Pasto

**10:30 - 12:30**

Insegnamenti del  
Rev. Daizan Skinner

**21:30**

L'emozione dei  
TAIKO (tamburi  
giapponesi)  
con Munedaiko

**13:00 - 14:00**

Pasto

# Programma

mercoledì 9 agosto 2023

**6:30**

Sveglia

**15:30 - 17:00**

Yoga

**7:00 - 8:30**

Yoga

**17:00 - 18:00**

Pausa Tè

**8:30 - 9:30**

Colazione

**18:00 - 19:30**

Insegnamenti  
del Prof. David Loyd

**9:30 - 10:30**

Tempo personale

**20:00 - 21:00**

Pasto

**10:30 - 12:30**

Insegnamenti  
Rev. Brad Warner

**21:30**

Meditazione  
camminata a  
Pagazzano

**13:00 - 14:00**

Pasto

**14:00 - 15:30**

Tempo personale

# Programma

giovedì 10 agosto 2023

**6:30**

Sveglia

**7:00 - 8:30**

Yoga

**8:30 - 9:30**

Colazione

**9:30 - 10:30**

Tempo personale

**10:30 - 12:30**

Lezione del Prof. Aldo Tollini

**13:00 - 14:30**

Pasto e saluti

**14:30**

Check-out

# Buddha Summer Camp

Dal 5 al 10 agosto 2023 | Ritiro Zen a Sanboji

## **Il primo summer camp inter-buddhista in Italia con l'idea di appuntamento fisso annuale.**

Sei giorni per stimolare e conoscere le idee, gli ideali e le pratiche delle tradizioni classiche buddhiste e moderne del mondo e per iniziare a incarnare questi ideali nella vita di tutti i giorni.

Per sviluppare la compassione, della gioia e della serenità; così come la pace del cuore e la volontà di essere utili a tutti gli esseri, soprattutto in questi momenti d'incertezza per l'intera umanità

### **COSA**

Il Summer Camp offre un'ampia varietà di lezioni, workshop e insegnamenti pubblici. Questo dialogo aperto è bilanciato con pratiche di consapevolezza guidate, contemplazione, meditazione e pratiche del corporee. Ci saranno opportunità di avere colloqui personali con gli insegnanti per affrontare eventuali difficoltà nell'interpretare correttamente gli insegnamenti e applicarli nella vita quotidiana.

Mentre puoi ascoltare lezioni online in qualsiasi parte del mondo, il cuore del Dharma condiviso in presenza con altre persone e con gli insegnanti è un'esperienza che apre mente, corpo e spirito per lavorare con la massima attenzione e gioia con le emozioni che sorgono. Il primo summer camp inter-buddhista in Italia con l'idea di appuntamento fisso annuale.

Sei giorni per stimolare e conoscere le idee, gli ideali e le pratiche delle tradizioni classiche buddhiste e moderne del mondo e per iniziare a incarnare questi ideali nella vita di tutti i giorni.

Per sviluppare la compassione, della gioia e della serenità; così come la pace del cuore e la volontà di essere utili a tutti gli esseri, soprattutto in questi momenti d'incertezza per l'intera umanità.

### **DOVE**

Immerso in un ambiente distante da ogni inquinamento acustico e luminoso tra le colline Tosco-emiliane, facilmente raggiungibile anche in treno, a 800 metri sopra il livello del mare, Sanboji il Tempio dei Tre Gioielli offre l'ambiente perfetto che combina bellezza naturale, natura selvaggia incontaminata, cieli azzurri, aria frizzante di montagna, pratica e condivisione con le esperienze dei partecipanti.

# Buddha Summer Camp

Dal 5 al 10 agosto 2023 | Ritiro Zen a Sanboji

## Informazioni utili

### **ALLOGGIO**

La vita del monastero è all'insegna della semplicità così come i servizi e gli arredi. La sistemazione avverrà in camere condivise. Dormitori maschili e femminili con bagni separati. E possibile richiedere una sistemazione in camera singola versando un piccolo supplemento (fino a esaurimento disponibilità). Ogni partecipante dovrà portare lenzuola o sacco a pelo e asciugamani. Portate il vostro cuscino da meditazione se lo avete.

### **VITTO**

I pasti sono vegetariani. Il cibo, spesso del nostro orto, è fresco, gustoso, di ottima qualità, ben cucinato e biologico. Chi soffre di allergie alimentari comprovate è pregato di comunicarlo anticipatamente.

### **ABBIGLIAMENTO**

Per i giorni di permanenza abbigliamento comodo. Per la meditazione abbigliamento comodo e scuro: pantaloni lunghi e maglietta scura. Il monastero si trova a c.a. 700 s.l.m. Scarpe comode e scarpe da passeggio per eventuali camminate nei boschi. Gli ambienti interni sono praticabili solo a piede nudo, per maggior comodità portare ciabatte adatte da esterno.

### **SOGGIORNO**

Sanboji è composto da diversi edifici: una sala del Sangha (comunità) ampia e accogliente come biblioteca e dove stare in convivialità, la sala di pratica del Dharma, ampio refettorio, due dormitori, diverse aree aperte di soggiorno, un orto e dieci ettari di prati e boschi. Durante il soggiorno è possibile richiedere un trattamento Zen Shiatsu o una seduta di Counseling Zen, previa disponibilità degli operatori. All'interno del Monastero è presente uno shop nel quale è possibile acquistare libri e oggetti.

# Buddha Summer Camp

Dal 5 al 10 agosto 2023 | Ritiro Zen a Sanboji

## Come raggiungerci

### **IN AUTO**

Per chi viene dal nord può raggiungerci con l'autostrada A15 Parma la Spezia uscita Borgotaro. Per chi viene dal Sud uscita Berceto. La frazione è Pagazzano Località Pradaiole 37. Dall'uscita dei caselli dista circa 10 Km. Uscita A15 Berceto.

Usciti dall'autostrada girare a sinistra raggiungere l'abitato di Berceto, si arriva a un punto in cui la strada costeggia il giardino pubblico e si prosegue a destra risalendo sino all'incrocio con della statale della Cisa. Girare a sinistra verso Parma ci sono delle frecce di indicazione PAGAZZANO. Percorrere la strada per c.a. 3 km. Troverete a sinistra le indicazioni PAGAZZANO. Lasciare la statale e proseguire per altri 4 km prima della frazione di Pagazzano troverete una chiesetta bianca, girare a sinistra per Lago Dignano e seguire i cartelli Monastero Zen Sanboji. Arrivati.

### **IN TRENO**

Linea Parma-La Spezia, stazione di Berceto.

Dalla stazione occorre prendere il pronto bus e prenotarlo prima della partenza al numero 840222223 o chiamare qualche giorno prima il Sig. Claudio Rustici (taxi privato) 3387402159.

### **Contatti Monastero Sanboji**

**Per qualsiasi necessità relativa all'arrivo, ritardi o difficoltà contattare direttamente il Monastero Sanboji: tel. 3311051743**

**Per maggiori informazioni contattare la segreteria  
cerchio@monasterozen.it**