

# Formazione Insegnanti di Kundalini Yoga

dal 6 all'8 ottobre 2023

## Programma

venerdì 6 ottobre 2023

**09:30**

Check-in

**10:00 - 13:20**

Insegnamenti

**13:30 - 15:00**

Pranzo

**15:00 - 18:00**

Insegnamenti

**19:00**

Cena

# Programma

sabato 7 ottobre 2023

**05:30 - 08:00**

Sadhana

**08:15**

Colazione

**9:30 - 13:20**

Insegnamenti

**13:30 - 15:00**

Pranzo

**15:00 - 18:00**

Insegnamenti

**19:00**

Cena

# Programma

domenica 8 ottobre 2023

**05:30 - 08:00**

Sadhana

**08:15**

Colazione

**9:30 - 13:00**

Insegnamenti

**13:00 - 14:30**

Pranzo

**14:30 - 16:30**

Insegnamenti

**17:00**

Check-out

# Formazione Insegnanti di Kundalini Yoga

## 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. 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.

### COSA PORTARE

Per i giorni di permanenza e per le attività si consiglia un **abbigliamento comodo e bianco**: pantaloni lunghi e maglietta. Il monastero si trova a c.a. 700 s.l.m. Scarpe comode da passeggio per eventuali camminate nei boschi. Gli ambienti interni sono praticabili solo a piede nudo, per maggior comodità portare ciabatte adatte da esterno. **Portare tappetino, cuscino e coperta da pratica.**

### 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.

**È possibile arrivare al Monastero la sera del giovedì entro le 22, senza la possibilità della cena.**

# Formazione Insegnanti di Kundalini Yoga

## Come raggiungere SanboJi

### **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 la 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 84022223 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**