

Pasqua Zen 2024

Programma

sabato 30 marzo 2024

h 14:30

Arrivo, sistemazione
e te di benvenuto

h 15:30

Cos'è la meditazione?

h 16:00

Pausa tè

h 17:00 - 18:30

Insegnamenti di
meditazione: le tre
ragioni per essere
felice

h 18:30

Tempo libero

h 20:00

Cena

h 21:00

Tisana della sera

***Incontrarsi, condividere
e riscoprire se stessi.***

Pasqua Zen 2024

Programma

domenica 31 marzo 2024

h 07:00

Sveglia

h 07:30 - 08:30

Zazen (ore 7.25
nella sala di pratica)

h 09:00

Colazione

h 10:30

Meditazione del
risveglio amorevole

h 11:30

Pausa te

h 13:00

Pranzo di festa

h 15:30 - 16:30

Le meditazioni
per un momento
felice

h 17:00 - 18:00

Pausa te

h 18:00 - 18:30

Zazen

h 20:00

Cena

h 21:00

Tisana della sera

Per maggiori informazioni contattare la segreteria
cerchio@monasterozen.it

Pasqua Zen 2024

Programma

lunedì 1 marzo 2024

h 07:00

Sveglia

h 07:30 - 08:30

Zazen (ore 7.25
nella sala di pratica)

h 09:00

Colazione

h 10:30

Lettura Zen

h 11:30

Pausa te

h 13:00

Pranzo

h 15:30 - 16:00

Zazen e
conclusione

Per maggiori informazioni contattare la segreteria
cerchio@monasterozen.it

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.

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 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 840222223 o chiamare qualche giorno prima il Sig. Claudio Rustici (taxi privato) 3387402159.

CONTATTI

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**