

Buddha Summer Camp

Dal 6 al 11 agosto 2024 | 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

martedì 6 agosto 2024

13:30 - 15:30

Arrivo

15:30

Introduzione con il Maestro Tetsugen Serra

17:30

Tè e tempo personale

18:30 - 19:30

Taiji

20:00 - 21:00

Pasto

21:00

Meditazione notturna

Programma

mercoledì 7 agosto 2024

7:00

Sveglia

12:30 - 13:30

Pasto

7:30 - 8:00

Taiji

13:30 - 15:30

Tempo personale

8:00 - 8:30

Meditazione Zen

15:30 - 17:30

Ikebana con
Gea Voci

8:30 - 9:30

Colazione

17:30 - 18:00

Tè

9:30 - 10:30

Tempo personale

18:30 - 19:30

Taiji

10:30 - 11:30

Meditazione Zen

20:00 - 21:00

Pasto

11:30 - 12:30

Tempo personale

21:00 - 23:00

Spettacolo
Munedaiko

Programma

giovedì 8 agosto 2024

7:00

Sveglia

7:30 - 8:00

Taiji

8:00 - 8:30

Meditazione Zen

8:30 - 9:30

Colazione

9:30 - 10:30

Tempo personale

10:30 - 11:30

Meditazione Zen

11:30 - 12:30

Tempo personale

12:30 - 13:30

Pasto

13:30 - 15:30

Tempo personale

15:30 - 17:30

Workshop con
Vito Mancuso

17:30 - 18:00

Tè

18:30 - 19:30

Yoga

20:00 - 21:00

Pasto

21:00 - 23:00

Workshop con
Matteo Fantoni

Programma

venerdì 9 agosto 2024

7:00

Sveglia

7:30 - 8:00

Yoga

8:00 - 8:30

Meditazione Zen

8:30 - 9:30

Colazione

9:30 - 10:30

Tempo personale

10:30 - 11:30

Meditazione Zen

12:30 - 12:30

Tempo personale

12:30 - 13:30

Pasto

13:30 - 15:30

Tempo personale

15:30 - 17:30

Workshop con
Marcello Ghilardi

17:30 - 18:00

Tè

18:30 - 19:30

Yoga

20:00 - 21:00

Pasto

21:00 - 23:00

Spettacolo musicale
con piano e
violoncello

Programma

sabato 10 agosto 2024

7:00

Sveglia

13:30 - 15:30

Tempo personale

7:30 - 8:00

Yoga

15:30 - 17:30

Workshop con
Andrea Eko

8:00 - 8:30

Meditazione Zen

Maragno e

Giovanna Castiglioni

8:30 - 9:30

Colazione

17:30 - 18:00

Tè

9:30 - 10:30

Tempo personale

18:30 - 19:30

Yoga

10:30 - 11:30

Meditazione Zen

20:00 - 21:00

Pasto

12:30 - 12:30

Tempo personale

21:00 - 23:00

Festa di Pagazzano

12:30 - 13:30

Pasto

Programma

domenica 11 agosto 2024

7:00

Sveglia

7:30 - 8:00

Yoga

8:00 - 8:30

Meditazione Zen

8:30 - 9:30

Colazione

9:30 - 10:30

Tempo personale

10:30 - 11:30

Meditazione Zen

11:30 - 12:30

Tempo personale

12:30 - 13:30

Pasto

13:30

Conclusione e saluti finali

Buddha Summer Camp

Dal 6 al 11 agosto 2024 | 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 6 al 11 agosto 2024 | 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. 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 6 al 11 agosto 2024 | 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**