



Pasqua Zen

Sanbo-Ji Tempio dei Tre Gioielli

**Campi in fiore,
sotto cieli di pace
rinasce il giorno.**

VENERDI 18 APRILE

- | | |
|-----------------|--|
| ore 14.30 | Accoglienza, Te di benvenuto |
| ore 15.30-17.00 | Istruzioni alla meditazione: atteggiamento, postura, accordare corpo e mente, med. seduta e camminata. |
| ore 17.00 | Pausa te |
| ore 17.30-18.30 | Meditazione guidata dal Maestro |
| ore 20.00 | Cena conviviale |
| ore 21.00 | Tisana conviviale della sera |



SABATO 19 APRILE

ore 07.30	Sveglia
ore 08.00- 08.30	Zazen
ore 9.00	Colazione libera
ore 10.00-12.00	Pratica energetica del Bodhisattva
ore 12.00	Pausa te
ore 13.00	Pasto conviviale
ore 16.00-17.00	Lettura Zen di Meditazione
ore 18.00	Pausa te
ore 18.30-19.30	Meditazione zazen
ore 20.00	Cena Conviviale
ore 21.00	Tisana conviviale della sera

DOMENICA 20 APRILE

ore 07.30	Sveglia
ore 08-08.30	Zazen
ore 9.00	Colazione libera
ore 10.00/12.00	Lettura Zen di Meditazione
ore 12.00	Pausa te
ore 13.00	Pranzo di festa conviviale
ore 15.00-16.00	Zazen e condivisione

