



Corso Zen Principianti

Monastero Zen SanboJi

Venerdì

- 14:30 – 15:00 Arrivo
- 15:00 – 16:00 Accoglienza e conoscenza di SanboJi
- 16:00- 16:30 Introduzione al corso: struttura e obiettivi del fine settimana.
- 17:00 Te conviviale
- 17:30 – 19:00 **Insegnamenti - La Storia del Buddha e le Origini dello Zen**
- 20:00 Cena conviviale

Sabato

07:00 – | Sveglia

07:30 – 08:30 | Esercizi energetici/Zazen

09:00 – | Colazione

10:00 – 11:30 | **Introduzione alla Meditazione Zazen**

- **Il corpo nello Zazen:** Postura del corpo in consapevolezza

- **La mente nello Zazen:** La postura meditativa della mente

- **Kin-Hin:** Meditazione camminata

11:30 – 12:00 | Pausa te

12:00 - 12:30 | Zazen

13:00 - | Pranzo consapevole/silenzioso

15:30 - 17:00 | **Insegnamenti. - Le quattro virtù della mente coscienziosa**

17:00 - 17:30 | Pausa te conviviale

17:30 - 18:30 | Zazen

19:30 - | Cena Conviviale

20:30 – 21:00 | Zazen

Domenica

07:00 – | Sveglia

07:30 – 08:30 | Esercizi /Zazen

09:00 – | Colazione

10:00 – 11:00 | Samu

11:30 – 12:30 | **Insegnamenti**

13:00 - | Pranzo Consapevole

14:30 - 16:00 | Zazen e Mon-Do Riflessioni finali e chiusura del corso

