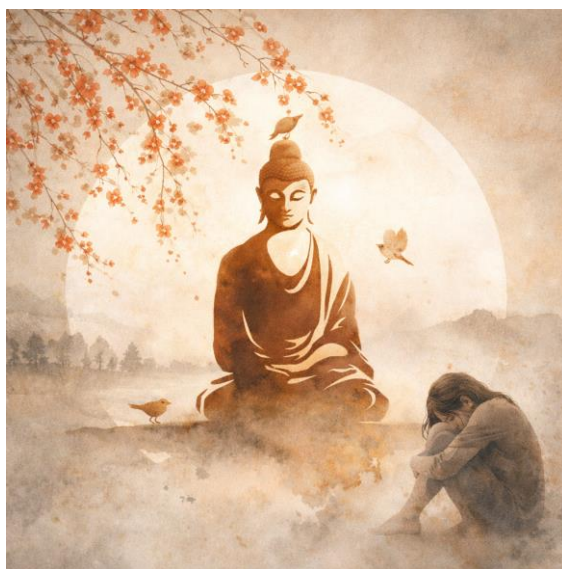




COME INCONTRARE LA SOFFERENZA

OPPORTUNITÀ E STRUMENTI DI CONSAPEVOLEZZA

VENERDÌ

17.00 Arrivo e sistemazione

18.00 Introduzione – Essere consapevoli nella sofferenza

19.00 Pausa

19.30 Cena

20.30 Meditazione di consapevolezza

SABATO

7.00 Sveglia

7.30 – 8.00 Meditazione Zen

8.30 – 9.00 Colazione in consapevolezza

10.00 – 12.00 Self Compassion: meditare con una storia Zen

13.00 Pranzo in consapevolezza

15.00 – 16.30 Insegnamenti: I Tre Veleni – rabbia, desiderio, paura

16.30 – 17.00 Pausa tè

17.00 – 18.30 Insegnamenti koan: La lapide senza nome

19.30 Cena

21.00 – 21.30 Meditazione Zen



DOMENICA

7.00 Sveglia

7.30 – 8.00 Meditazione guidata

8.00 – 9.30 Colazione in consapevolezza

10.00 – 12.00 Il nostro potere curativo – praticare ogni giorno per alleviare la sofferenza

13.00 Pranzo in consapevolezza

15.00 Lettura e condivisione

