



Pasqua Zen Sanbo-Ji Tempio dei Tre Gioielli

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

VENERDI

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

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

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

