

Pasqua Zen

Programma

sabato 8 aprile 2023

*Un Maestro, guardando un discepolo rattristato, si avvicinò e disse:
“Carissimo, perché sei triste, non sai che ci sono almeno tre ragioni
nella giornata per sorridere ed essere felice?”*

h 14.30

Arrivo, sistemazione
e te di benvenuto

h 15.30

Cos'è la
meditazione?

h 16.00

Pausa te

h 17.00 - 18.30

Insegnamenti di
meditazione: le tre
ragioni per essere
felice

h 18.30

Tempo libero

h 20.00

Cena

h 21.00

Tisana della sera

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

Pasqua Zen

Programma

domenica 9 aprile 2023

h 07.00

Sveglia

h 07.30 - 08.30

Zazen (ore 7.25
nella sala di pratica)

h 09.00

Colazione

h 10.30

Meditazione del
risveglio amorevole

h 11.30

Pausa te

h 13.00

Pranzo Pasquale
di Festa

h 15.30 - 16.30

Le meditazioni
per un momento
felice

h 17.00 - 18.00

Pausa te

h 18.00 - 18.30

Zazen

h 20.00

Cena

h 21.00

Tisana della sera

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

Pasqua Zen

Programma

lunedì 10 aprile 2023

h 07.00

Sveglia

h 11.30

Pausa te

h 07.30 - 08.30

Zazen (ore 7.25
nella sala di pratica)

h 13.00

Pranzo

h 09.00

Colazione

h 15.30 - 16.00

Zazen e
conclusione

h 10.30

Lettura zen

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

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. **È possibile richiedere una sistemazione in camera singola** versando un piccolo supplemento (fino a esaurimento disponibilità). **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.

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 la 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

Ti aspettiamo!