

Programma Ritiro Taiji

12-14 Aprile 2024

Venerdì 12 Aprile 2024

ore 14.30	Accoglienza e presentazione
ore 15.00	Pratica Taiji
ore 16.30	Pausa tè
ore 17.00	Pratica Taiji
ore 18.30	Pausa
ore 20.00	Cena
ore 21.30	Tempo libero

Per informazioni e prenotazioni
+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it
www.monasterozen.it

Sabato 13 Aprile 2024

ore 7.00	Sveglia
ore 7.30	Risveglio energetico e meditazione
ore 8.30	Colazione
ore 10.00	Pratica Taiji
ore 13.00	Pranzo
ore 15.00	Pratica Taiji
ore 16.30	Pausa tè
ore 17.00	Pratica Taiji
ore 18.30	Lecture Zen
ore 20.00	Cena
ore 21.30	Passeggiata di gruppo

Per informazioni e prenotazioni
+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it
www.monasterozen.it

Domenica 14 Aprile 2024

ore 7.00	Sveglia
ore 7.30	Risveglio energetico e meditazione
ore 8.30	Colazione
ore 10.00	Pratica Taiji
ore 13.00	Pranzo
ore 15.00	Pratica Taiji
ore 16.30	Tè di chiusura

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

Sanbo i 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.

All'interno del Monastero è presente uno shop nel quale è possibile acquistare libri e oggetti.

Il Monastero SanboJi non è fornito di pos. è utile quindi portare con sé dei contanti per qualsiasi evenienza.

Informazioni Utili

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 odificoltà contattare direttamente il Monastero SanboJi: tel. 3311051743

Ti aspettiamo!

Per informazioni e prenotazioni
+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it
www.monasterozen.it