



Le Tue Giornate a SanboJi

Arrivo	10.30
Accoglienza	
Introduzione	10.30 – 11.30
Oltre il passo	
Pasto silenzioso	12.30
Il silenzio del presente	
Caffè con il maestro	13.00 – 14.00
Le differenze uniscono	
Tempo personale	14.00 – 15.00
Esplorare il silenzio	
Imparare a Meditare	15.00 – 16.00
Imparare ad ascoltare Cuore/mente	
Te conviviale	16.00 – 17.00
Letture di meditazione	17.30 – 18.30
La mente zen	
Pasto conviviale	19.30
Gli altri e noi	
Meditazione della sera	20.30 – 21.00



Sveglia-Shin-rei	06.30
Ogni giorno è un buon giorno	
Esercizi Zen di Risveglio	07.00 - 08.00
Risvegliare l'energia di compassione	
Colazione libera	08.00 – 09.00
Condividere - includere	
Samu-Lavoro	09.30 – 10.30
Lavoro meditando, medito lavorando	
Te conviviale	10.30 - 11.00
Conoscersi	
Meditazione guidata	11.00 – 12.30
Imparare ad ascoltare Cuore/mente	
Pasto in consapevolezza	13.00
Il silenzio del presente	
Caffè con il maestro	13.00 – 14.00
Le differenze uniscono	
Letture di meditazione	15.00 – 16.00
Imparare ad ascoltare Cuore/mente	
Te di chiusura	16.00