



# Le Tue Giornate a SanboJi

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



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

---