



Le Tue Giornate a SanboJi

Venerdì

Arrivo	14.30
Accoglienza	
Introduzione	15.30 – 16.30
Oltre il passo	
Te conviviale	16.30 – 17-00
Imparare a Meditare	17.00 – 18.30
Imparare ad ascoltare Cuore/mente	
Pasto conviviale	20.00
Gli altri e noi	



Sabato

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	14.00 – 14.30
Le differenze uniscono	
Meditazione guidata	16.00 – 17.00
Imparare ad ascoltare Cuore/mente	
Te conviviale	17.30 – 17.30
Lecture e meditazione	17.30 – 18.30
La mente Zen	
Pasto conviviale	20.00
Gli altri e noi	



Domenica

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
Meditazione guidata	11.30 – 12.30
Imparare ad ascoltare Cuore/mente	
Pasto in consapevolezza	13.00
Il silenzio del presente	
Lecture e condivisione	14.30
La mente Zen	