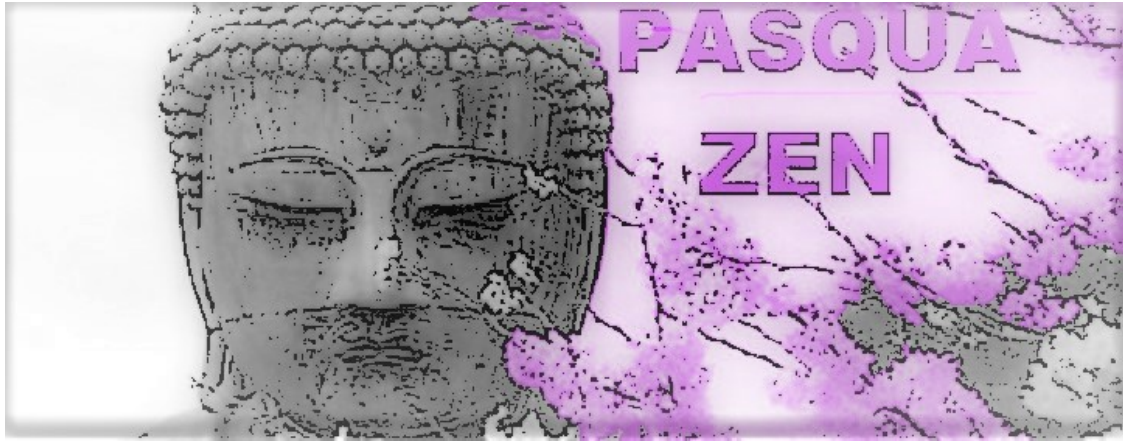


# Sanboji

Tempio dei Tre Gioielli



## *Pasqua Zen*

Aprile 3-4-5

### **VENERDÌ 3**

Ore	15,30-16,30	Accoglienza conoscenza del Tempio
Ore	17,00- 18,00	Pausa Te
Ore	18,00-19,30	Introduzione alla meditazione Zen
Ore	20,00	Cena conviviale di Benvenuto
Ore	20,30	Tisana della sera
Ore	22,30	Riposo

# *Pasqua Zen*

## **SABATO 4**

### **MATTINA**

Ore	07,30	Sveglia
Ore	08,00-08,30	Meditazione del mattino zazen
Ore	09,00	Colazione consapevole
Ore	10,00-11,30	Pratica di Ronin Yoga
Ore	12,30	Pasto Conviviale

### **POMERIGGIO**

Ore	15,30-17,00	Meditazione guidata dei TreTan T'ien
Ore	17,00	Pausa Te
Ore	17,30-19,00	Meditazione in cammino: "Passo dei Caprioli"
Ore	20,00	Cena conviviale
Ore	21,00	Tisana conviviale della sera
Ore	22,30	Riposo

# DOMENICA 5

## MATTINA

Ore	07,30	Sveglia
Ore	08,00-09,00	Pratica energetica: Il Saluto del Bodhisattva
Ore	09,00	Colazione consapevole silenziosa
Ore	10,00 -11,30	Lecture e insegnamenti Zen
Ore	13,00	Pasto Festivo

## POMERIGGIO

Ore	15,00 - 16,00	-Mondo- con il maestro M° Tetsugen
-----	---------------	------------------------------------

 Sanboji  
Tempio dei Tre Gioielli

