

Venerdì

- 15:00-16:00 Arrivo (stretta di mano o inchino obbligatori, abbraccio libero)
- 16:00-16:30 Tour del monastero e introduzione al workshop
- 16:30--17:15 Giuseppe Zollo, Talk: *L'incertezza: necessità e speranza della condizione umana*
- 17:15-17:45 Sessione di domande (che portano ad altre domande)
- 17:45-18:00 Atterraggio meditativo
- 18:00-19.00 Otium (tempo libero)
- 19:30-20:30 Cena ciarlieria (ma non troppo)
- 21:00-22:00 Passeggiata meditativa al piccolo borgo di Pagazzano di Berceto

Sabato mattina

- 07:00 Sveglia
- 7:20 - 8:00 Introduzione alla pratica meditativa Zen
- 08:00 - 09:00 Colazione in consapevolezza
- 09:00 - 09:45 Marinella De Simone, Chiara Mascarello, Dialogo sull'etica: *Se è troppo tesa, si spezzerà; se è troppo lasca, non suonerà: la fragilità della regola.*
- 09:45- 10:15 Domande scomode (dialogo tra il pubblico e le relatrici)
- 10:15-11:00 Giochi di corpi e di parole*
- 11.00-11.30 Tè nella Sala del Sangha
- 11.30-12.00 Giochi di mente**
- 12.00-12.30 Parliamone (condivisioni intorno alla mattinata)
- 12:30-13:30 Pranzo in consapevolezza
- 13:30-14:30 *Otium*

Sabato pomeriggio

- 14.30-15.15 Enrico Cerni, Dario Simoncini, Francesco Tormen, Dialogo sulle relazioni: *Mi hai spezzato il cuore e non so proprio come ringraziarti*
- 15.15-15.45 Domande che mettono il dito nella piaga (dialogo tra il pubblico e i relatori)
- 15:45-16:30 Giochi di corpi e di parole*
- 16.30-17:00 Tè nella Sala del Sangha
- 17.00-17:30 Giochi di mente**

- 17:30-18:15 Parliamone ancora (condivisioni intorno al pomeriggio e alla giornata)
- 18:15-19:00 *Otium*
- 19:00-21:00 Cena esuberante (ma vissuta con moderazione)
- 21:00-22:30 Racconti attorno al fuoco (che non c'è)

Domenica mattina

- 7:20 - 8:00 Introduzione alla pratica meditativa Zen
- 08:00-09:00 Colazione
- 09:00-09:45 Maestro Tetsugen Serra. Talk per chiudere il Cerchio: *L'incertezza è complessa, ma soprattutto è zen*
- 09:45-10:15 Domande
- 10:15-11:15 Lavoro sui *kōan* (no, non sono indovinelli)
- 11.15-12.15 Mon-Do (condivisioni intorno alla mattinata e all'intero workshop) e conclusioni.
- 12:30 - 13:30 Pranzo conviviale.

* **“Giochi di corpi e di parole”** è una voce che raggruppa una varietà imprevedibile di attività dinamiche nelle quali i partecipanti assumono un ruolo attivo, creativo e relazionale. Possono includere dibattiti (secondo vari *format*), *brainstorming* di gruppo, pratiche di scrittura, espressione di idee e pensieri attraverso il linguaggio del corpo o la voce etc. In ognuna di queste sessioni verranno offerte più possibilità di lavoro tra cui scegliere, che permetteranno di sperimentare diverse forme e vari gradi di coinvolgimento, in modo tale che ciascuno possa sentirsi pienamente a proprio agio. Tali attività sono orientate a esplorare le straordinarie possibilità di connessione e appartenenza reciproca che derivano dalla comunicazione autentica: attraverso l'espressione di sé, l'ascolto e il dialogo.

** Con **“giochi di menti”** ci riferiamo ad attività genericamente assimilabili alle pratiche meditative. Si svolgeranno di norma in silenzio, in posizione seduta o distesa. A seconda dei casi, dopo un momento iniziale di semplice presenza e ascolto di sé, si farà appello a risorse interiori come l'analisi, la memoria o l'immaginazione, con l'intento di apprendere nuove forme di consapevolezza e inedite strade di trasformazione.

N.B.1 Per favorire un'esperienza davvero immersiva e un incontro più verace con il tema dell'incertezza, all'inizio del workshop i partecipanti saranno solennemente invitati a separarsi dai loro telefonini, tablet e altri dispositivi; ma anche da libri, specchi, orologi, stampe del programma del workshop, nonché da tutti quegli oggetti che, nei modi più diversi

e personali, offrono rifugi, distrazioni e illusioni di controllo che ci permettono di schivare e rimandare sempre e ancora l'incontro ravvicinato con l'incertezza.

N.B.2 Trattandosi di un workshop sull'incertezza, il programma testé riportato potrà essere soggetto a costanti e imprevedibili variazioni, risultando in ultima analisi del tu