

Seminar van 19 t/m 23 augustus 2026

5-daagse cursus, open voor iedereen.

Programma

Dinsdag 18 augustus 2026

15.00 – 18.00 Ontvangst
18.00 Welkomstwoord en introductie
19.00 Avondmaal
20.30 Introductie tot Zen-meditatie (Sōtō)

Woensdag 19, donderdag 20 en vrijdag 21 augustus

06.30 Zazen en ceremonie
08.00 Traditioneel Zen-ontbijt
08.30 Koffie en thee
09.15 – 09.45 Samu*
10.00 – 12.00 Sumi-e
12.30 Lunch
15.00 – 17.30 Sumi-e
18.00 Zazen
19.30 Avondmaal

Zaterdag 22 augustus

08.00 Zazen en ceremonie
09.30 Traditioneel Zen-ontbijt
10.00 Koffie en thee
11.00 – 12.00 Sumi-e
12.30 Lunch
15.00 – 17.30 Sumi-e
18.00 Zazen
19.30 Avondmaal

Zondag 23 augustus

08.00 Zazen en ceremonie
09.30 Traditioneel Zen-ontbijt
10.00 Koffie en thee
11.00 – 12.30 Sumi-e
13.00 Lunch
15.00 – 17.00 Afsluiting en opruimen

Locatie

Tempio Zen Gyogenji
Strada Santo Stefanetto n. 25
14055 Costigliole d'Asti (AT)
Italië
www.zentemple.it
@zen.temple.gyogenji

Deelnamekosten

Bijdrage (ter dekking van de kosten): **450 €**

Inbegrepen:

- Maaltijden (ontbijt, lunch, avondmaal, koffie/thee) bereid met biologische producten en groenten uit de tempeltuin.
- Schildermateriaal (oefenpapier, rijstpapier, inkt, grote, middelgrote en kleine penseel).

Verblijf

De cursus is niet-residentieel.

Wij helpen bij het vinden van accommodatie in Costigliole en bij het delen van vervoer naar de tempel.

Betaling

Gelieve het volledige bedrag bij inschrijving per bankoverschrijving te voldoen.

Contact en inschrijving

E-mail: info@sumi-e.it
Arianna +39 3807841180

*NB: Tijdens de cursus kunnen deelnemers bijdragen aan het gemeenschapsleven door eenvoudige dagelijkse taken ("samu") uit te voeren, zoals afwassen, schoonmaken of groenten snijden.

Dit vrijwillige werk gebeurt met toewijding en concentratie.

Mee te brengen

- een kom (middelgroot) voor de maaltijden, een doek 40×40 cm om deze in te wikkelen, eetstokjes en lepel
- pantoffels
- losse, donkere kleding voor meditatie