

## **Seminar van 3 t/m 7 juni 2026**

5-daagse cursus, open voor iedereen.

### **Programma**

#### **Dinsdag 2 juni 2026**

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

#### **Woensdag 3, donderdag 4 en vrijdag 5 juni**

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 6 juni**

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 7 juni**

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](http://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](mailto: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