

Seminario dal 19 al 23 agosto 2026

Stage di 5 giorni aperto a tutti.

Programma

Martedì 18 agosto 2026

15.00 – 18.00 Accoglienza

18.00 Presentazione del workshop

19.00 Cena

20.30 Introduzione alla meditazione zen Sōtō

Mercoledì 19, Giovedì 20 e Venerdì 21 agosto

06.30 Zazen e cerimonia

08.00 Colazione tradizionale zen

08.30 Caffè e tè

09.15 – 09.45 Samu*

10.00 – 12.00 Sumi-e

12.30 Pranzo

15.00 – 17.30 Sumi-e

18.00 Zazen

19.30 Cena

Sabato 22 agosto

08.00 Zazen e cerimonia

09.30 Colazione tradizionale zen

10.00 Caffè e tè

11.00 – 12.00 Sumi-e

12.30 Pranzo

15.00 – 17.30 Sumi-e

18.00 Zazen

19.30 Cena

Domenica 23 agosto

08.00 Zazen e cerimonia

09.30 Colazione tradizionale zen

10.00 Caffè e tè

11.00 – 12.30 Sumi-e

13.00 Pranzo

15.00 – 17.00 Conclusione dello stage e riordino

La location

Tempio Zen Gyogenji
Strada Santo Stefanetto n. 23/25
14055 Costigliole d'Asti (AT)
Italia
www.zentemple.it
@zen.temple.gyogenji

Quote

Quota di partecipazione supplementare (a titolo di rimborso spese): **450 €**

Sono inclusi nel prezzo:

- i pasti (colazione, pranzo e cena, pausa tè/caffè) preparati con alimenti biologici e prodotti dell'orto del tempio.
- il materiale di pittura (carta da esercizio, carta di riso, inchiostro, pennelli grande, medio e piccolo).

Alloggio

Lo stage non è residenziale.

Vi aiuteremo a trovare un alloggio a Costigliole e a condividere un trasporto per raggiungere il tempio.

Modalità di pagamento

Si prega di versare l'importo totale al momento dell'iscrizione tramite bonifico bancario.

Contatti e iscrizione

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

*N.B.: durante lo stage i partecipanti possono contribuire alla vita della comunità svolgendo semplici attività quotidiane ("samu" in giapponese), come lavare i piatti, pulire, tagliare le verdure, ecc.

Questo lavoro volontario viene svolto con energia, in spirito di dono e concentrazione.

Da portare

- una ciotola (dimensione media) per i pasti, un telo fine 40×40 cm per avvolgerla, bacchette e cucchiaio
- un paio di pantofole
- abiti comodi e di colore scuro per la meditazione