

Seminario dal 3 al 7 giugno 2026

Workshop di 5 giorni aperto a tutti.

Programma

Martedì 2 giugno 2026

15.00 – 18.00 Accoglienza
18.00 Presentazione del workshop
19.00 Cena
20.30 Introduzione alla meditazione zen Sōtō

Mercoledì 3, giovedì 4 e venerdì 5 giugno

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 6 giugno

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 7 giugno

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

Luogo dello stage

Tempio Zen Gyogenji
Strada Santo Stefanetto n. 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 cucchiaino
- un paio di pantofole
- abiti comodi e di colore scuro per la meditazione