



VACANZE ZEN ESTATE 2010 A SANBO-JI TEMPIO DEI TRE GIOIELLI

Da luglio ad agosto 2010, un ricco programma di attività e seminari per il riposo del corpo e dello spirito anima l'estate dell'eremo Zen di montagna *Sanbo-Ji*, nella frazione di Pagazzano, a Berceto (Pr)

Nel naturale e incontaminato panorama dell'Appennino Tosco-Emiliano della provincia di Parma, a 10 chilometri da Berceto, sorge **Sanbo-Ji**: luogo residenziale di pratica Zen, aperto a tutti e durante l'intero arco dell'anno, propone, soprattutto nella stagione estiva, un fitto calendario di attività e seminari o, semplicemente, un soggiorno di pace e serenità insieme agli ospiti e ai monaci buddisti Zen.

Le consuete attività quotidiane del monastero (meditazione, insegnamenti del Maestro ed esercizi energetici), i seminari e i ritiri di meditazione sono studiati appositamente anche per chi si avvicina per la prima volta alle pratiche zen.

PROGRAMMA LUGLIO/AGOSTO 2010

10-11 luglio

IL FILO ROSSO DELLO ZEN CHE CI UNISCE TUTTI

Incontro con il Maestro Tetsugen

Per iniziare a conoscersi sulla Via dello Zen

Aperto a tutti, per tutti

Costo € 70,00

Inizio seminario h 10.30

Fine seminario 16.00

Tenuto da: Maestro Tetsugen Serra

Due giorni insieme al Maestro Tetsugen per conoscere la Via dello Zen.

Programma Zen:

Antiche Letture della saggezza del Buddha

Insegnamenti attuali

Camminata di consapevolezza

Meditazione Zen

Pasti in condivisione



24-25 luglio

Seminario di MASSAGGIO OLI ESSENZIALI
Scivolando nell'estate con l'arte del massaggio
per il benessere psico-fisico

Aperto a tutti

Costo € 100,00

Inizio seminario h 10.30

Fine seminario h 16.00

Tenuto da: Jogen Luisa e Maestro Tetsugen

Il Maestro Tetsugen e l'insegnante e Master Zen Shiatsu Jogen Luisa vi insegneranno un semplice ma efficace massaggio con oli essenziali per ridare armonia e benessere al corpo. Sarete introdotti nell'emozionante mondo della pratica con oli naturali che agiscono sul corpo e sulla psiche attraverso l'assorbimento favorito dal massaggio.

Dal 3 all'8 agosto

Corso ZEN SHIATSU

Corso completo per imparare un trattamento Zen Shiatsu

Verrà rilasciato un attestato della
Scuola Zen di Shiatsu®

Aperto a tutti

Costo € 450

Inizio seminario h 11.00

Fine seminario h 16.00

Tenuto da: Maestro Zen Tetsugen Serra e Ryugen Marco Scorbatti

Il Maestro Tetsugen e il Master in Zen Shiatsu Ryugen, vi introdurranno nel mondo dello Zen Shiatsu. Imparerete i trattamenti base a livello fisico ed energetico, immergendovi, sin dalla prima lezione, direttamente nella pratica, teoria e filosofia dell'affascinante mondo Zen e Zen Shiatsu.

Lo Zen Shiatsu, un valido strumento di conoscenza per Voi stessi e per aiutare gli altri,



si arricchisce dello spirito e della filosofia Zen, portando lo Shiatsu a un livello non solo fisico ed energetico, ma anche di ricerca personale. L'attenzione è particolarmente rivolta all'ascolto dell'altro non più come altro ma come parte del proprio Universo.

Dal 13 al 15 agosto

RITIRO ZEN

Zen Kai

Aperto a tutti

Costo € 130,00

Inizio seminario h 10.30

Fine seminario h 16.00

Tenuto da: Maestro Zen Tetsugen

Il Ritiro Zen vi offre la possibilità di praticare la meditazione seduta Zazen e di gioire della meditazione camminata nella natura, di condividere e di ascoltare le parole di saggezza del Buddha e di confrontare le proprie personali esperienze direttamente con gli insegnamenti del Maestro Tetsugen. Un ritiro nella presenza mentale per praticare se stessi, perché trovare se stessi è trovare il dialogo e l'armonia con tutti.

Programma Zen:

Meditazione Zen
Pasti in consapevolezza vegetariani
Meditazioni camminate nella natura
Pratiche di lettura personale
Insegnamenti del Maestro
Condivisione della Consapevolezza
Incontri personali con il Maestro Tetsugen

Il Ritiro è aperto a tutti, particolarmente indicato per chi inizia a meditare e vuole trascorrere due giorni di ascolto interiore, in semplicità e armonia con se stesso e con la natura circostante.



Dal 20 al 22 agosto
Seminario LE NOSTRE EMOZIONI ATTRAVERSO LO ZEN
MONOGATARI:
Liberarsi e conoscere se stessi

Aperto a tutti

Costo € 130,00
Inizio seminario h 10.30
Fine seminario h 17.30
Insegnanti: Maestro Tetsugen

In giapponese *Monogatari* significa "favola", "racconto" ed è strettamente legato alla nostra storia interiore. Attraverso l'uso di un Koan personale e l'aiuto del Maestro, imparerete a liberare e a rappresentare con ogni espressione (voce, corpo, disegno, sentimento) l'emozione racchiusa nel vostro Koan. Un'occasione per conoscere sempre più noi stessi e imparare a vivere gli altri.

Che cos'è un Koan Zen?

Il Koan è una frase paradossale, una storia Zen, una domanda del Maestro.

Tre giorni di incontri, condivisioni, camminate silenziose nella natura e ritiri solitari nel bosco in meditazione.

Momenti per esprimere e momenti per ascoltare.
Momenti per essere se stessi!

Dal 27 al 29 agosto
Seminario MERIDIANI MERAUVIGLIOSI
Il cielo e la terra s'incontrano nell'essere umano attraverso i canali straordinari

Riservato ai partecipanti del 1° seminario

Costo € 130,00
Inizio seminario h 10.30
Fine seminario h 16.00
Insegnante: Joshin Elisabetta

Ufficio Stampa: Nunzia Vallozzi – Enjoy More
Tel. 02 42297552 Cell. 3472969334 nunzia.vallozzi@enjoymore.it



L'insegnante e Master Zen Shiatsu Joshin Elisabetta vi guiderà nel meraviglioso mondo dei meridiani di seconda generazione Yin Wei Mai e Yang Wei Mai, le prime strutture energetiche dell'uomo. L'apprendimento teorico e pratico del loro percorso e dei punti d'apertura corrispondenti e accoppiati sarà accompagnato dall'insegnamento delle pratiche d'ascolto, delle sequenze e delle tecniche di trattamento. Una possibilità in più di integrazione alla pratica Zen Shiatsu.

La prenotazione è obbligatoria almeno 2 settimane prima rispetto alla data d'inizio.

Per il semplice soggiorno è preferibile l'arrivo al mattino.

Il costo giornaliero del soggiorno, PER CHI NON PARTECIPA AI SEMINARI, è di € 35,00 e comprende: vitto, alloggio e le consuete attività quotidiane del monastero (meditazione, insegnamenti del Maestro e pratiche energetiche), esclusi i seminari.

Il COSTO DEI SEMINARI sopra descritti COMPRENDE: vitto, alloggio, materiali didattici e di pratica.

Bambini sino a 9 anni non pagano.

Pensionati e iscritti ai corsi della Scuola Zen Shiatsu hanno diritto al 10% di sconto.

Si consiglia un abbigliamento comodo, lenzuola o sacco a pelo e asciugamani.

www.monasterozen.it



www.facebook.com/pages/Monastero-Zen-Il-Cerchio/207516970910



twitter.com/zencerchio



www.flickr.com/photos/zencerchio



www.youtube.com/MonasteroZen



zencerchio.wordpress.com