

**Da Domenica 20-Agosto pomeriggio a Lunedì 21-Agosto pomeriggio**

#	Inizio	Fine	Durata	Attività	Note
1	19:00	21:00	120	Zazen	
2	21:00	21:15	15	<b>Sesshin Kokuho</b>	Tutti in Seiza
3	21:15	21:30	15	<b>Tè</b>	Tutti in Seiza
4	21:30	22:00	30	Riposo	
5	22:00	23:30	90	Zazen	
6	23:30	23:45	15	Sanzen	
7	23:45	5:30	345	Riposo notturno	
8	5:30	6:00	30	Sveglia	
9	6:00	6:30	30	Sutra	
10	6:30	6:45	15	Sanzen	
11	6:45	7:00	15	<b>Junkei Mattutino</b>	
12	7:00	7:30	30	Colazione formale	
13	7:30	8:30	60	Riposo/preparazione al Cammino	
14	8:30	10:30	120	Cammino in Kin-hin	
15	10:30	11:00	30	Riposo/preparazione a Zazen	
16	11:00	12:00	60	Zazen	
17	12:00	12:30	30	Pranzo	
18	12:30	14:30	120	Riposo	
19	14:30	15:30	60	Tè informale	
20	15:30	16:30	60	Yoga/Tai-Chi	
21	16:30	17:00	30	Spazio individuale	
22	17:00	18:00	60	Zazen	
23	18:00	18:30	30	Cena	
24	18:30	19:00	30	Riposo/preparazione a Zazen	



**Da Lunedì 21-Agosto pomeriggio a Venerdì 25-Agosto pomeriggio**

#	Inizio	Fine	Durata	Attività	Note
1	19:00	20:00	60	Zazen	
2	20:00	20:30	30	1) Sutra (Namukaratanno, Kozen Daito Kokushi Yuikai) 2) <b>Teisho</b> 3) Sutra (Emmei Jikku Kannon Gyo, 4 Voti in giapponese)	
3	20:30	20:45	15	Sanzen	
4	20:45	21:30	45	Zazen	
5	21:30	22:00	30	<b>Tè Mondo</b>	
6	22:00	22:30	30	Riposo	
7	22:30	23:30	60	Zazen	
8	23:30	23:45	15	Sanzen	
9	23:45	23:55	10	<b>Junkei Serale</b>	
10	23:55	24:00	5	Chiusura (8 Voti del sociale, Mahaprajina Paramita Sutra, 4 Voti in giapponese, Sanpai)	
11	24:00	5:30	330	Riposo notturno	
12	5:30	6:00	30	Sveglia	
13	6:00	6:30	30	Sutra	
14	6:30	6:45	15	Sanzen	
15	6:45	7:00	15	<b>Junkei Mattutino</b>	
16	7:00	7:30	30	Colazione formale	
17	7:30	8:30	60	Riposo/preparazione al Camino	
18	8:30	10:30	120	Cammino in Kin-hin	
19	10:30	11:00	30	Riposo/preparazione a Zazen	
20	11:00	12:00	60	Zazen	
21	12:00	12:30	30	Pranzo	
22	12:30	14:30	120	Riposo	
23	14:30	15:30	60	Tè informale	
24	15:30	16:30	60	Yoga/Tai-Chi	
25	16:30	17:00	30	Spazio individuale	
26	17:00	18:00	60	Zazen	
27	18:00	18:30	30	Cena	
28	18:30	19:00	30	Riposo/preparazione a Zazen	



Ass. Un fiore si apre  
Zen Rinzaï - sul sentiero di Engaku Taïno

**Da Venerdì 25-Agosto pomeriggio a Sabato 26-Agosto mattina**

#	Inizio	Fine	Durata	Attività	Note
1	19:00	20:00	60	Zazen	
2	20:00	20:30	30	1) Sutra (Namukaratanno, Kozen Daito Kokushi Yuikai) 2) <b>Teisho</b> 3) Sutra (Emmei Jikku Kannon Gyo, 4 Voti in giapponese)	
3	20:30	20:45	15	Sanzen	
4	20:45	21:30	15	Zazen	
5	21:30	22:00	30	<b>Tè Mondo</b>	
6	22:00	22:30	30	Riposo	
7	22:30	23:30	60	Zazen	
8	23:30	23:45	15	Sanzen	
9	23:45	23:55	10	<b>Junkei Serale</b>	
10	23:55	24:00	5	Chiusura (8 Voti del sociale, Mahaprajina Paramita Sutra, 4 Voti in giapponese, Sanpai)	
11	24:00	0:30	30	Kinhin lungo	
12	0:30	1:00	30	Zazen	
13	1:00	1:15	15	Sanzen	
14	1:15	5:30	255	Riposo notturno	
15	5:30	6:00	30	Sveglia	
16	6:00	6:30	30	Sutra	
17	6:30	6:45	15	Sanzen	
18	6:45	6:55	10	<b>Junkei Mattutino</b>	
19	6:55	7:00	5	Chiusura (8 Voti del sociale, Mahaprajina Paramita Sutra, 4 Voti in giapponese, Sanpai)	
20	7:00	7:30	30	Colazione formale	
21	7:30	8:00	30	Caffè/Tè/Dolci finali	
22	8:00	9:00	60	Riordino e pulizia struttura	



Ass. Un fiore si apre  
Zen Rinzai - sul sentiero di Engaku Taiko