

Meditazione e consapevolezza (*mindfulness*): dalle idee alla pratica



PROGRAMMA

Venerdì 14:

Arrivo e sistemazione nella Baita Torino

14.00 Presentazione dei partecipanti, introduzione e compilazione del
General Health Questionnaire

15.00 - 19.00 *Come la consapevolezza della 'sati' è diventata McMindfulness*
Thè

Meditazione

19.00 - 21.00 Cena

21.00 - 23.00 *D. T. Suzuki; A zen life*

Meditazione

Sabato 15:

8.00 Prima colazione

9.00 - 13.00 *Da Shofukuji a Kobe, a Zenshinji ad Orvieto*
Meditazione

Thè

Le 10 tradizionali icone del toro domato

Meditazione

13.00 - 15.00 Pranzo

15.00 - 19.00 *Il Sutra del Cuore*

Meditazione

Thè

Gli Ammonimenti di Daito Kokushi

Meditazione

19.00 - 21.00 Cena

21.00 - 23.00 *Rinzai zen*

Meditazione

Domenica 16

8.00 Prima colazione

9.00 - 12.00 *Dall'oriente ad occidente: quale futuro per il Buddhismo e la
mindfulness ?*

Thè

Meditazione

12.00 Conclusione, compilazione del *General Health Questionnaire*,
condivisione dell'esperienza e congedo

13.00 Pranzo, e partenza