

# 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                   Conclusioni, compilazione del *General Health Questionnaire*,  
condivisione dell'esperienza e congedo

13.00                   Pranzo, e partenza