



Fudosan La Montagna immobile

Star da soli con sé stessi: semplicemente sedere in Za zen

Settimanalmente Tutti i giovedì con il seguente programma:

18.45 Za zen, Kin Hin (è possibile unirsi ai praticanti durante Kin Hin), Teisho (insegnamento del Buddha Dharma) e alle 20.15 Cerimonia di chiusura (recitazione del Sutra del Cuore)

La quota di partecipazione del giovedì è di 260.— franchi per ogni 10 incontri.
Partecipazione di prova o occasionale, 30.—franchi.

Gli incontri del giovedì si interrompono il 17 giugno e riprenderanno il 21 luglio

Mensilmente Domeniche Zen con il seguente programma:

14.30 Za zen, Kin Hin (è possibile unirsi ai praticanti durante Kin Hin), Teisho (insegnamento del Buddha Dharma), Domande al Maestro e alle 16.00 Cerimonia di chiusura (recitazione del Dai Hi Shin Dharani)

Le prossime Domeniche Zen del 2012 avranno luogo il:

29 gennaio; 26 febbraio; 25 marzo; 15 aprile; 13 maggio;
6 maggio celebrazione del Wesak 2012 (il programma segue).

La quota di partecipazione alle Domeniche Zen è di 30.— franchi.

Ci riuniamo presso:

Studio Yoga Amrita www.yogalugano.ch/ Via Dott. G. Polar 50 6932 Breganzona

Occorrente per la pratica di Za zen:

- zafu (cuscino rotondo)
- vestire abiti comodi di colori sobri e non indossare orologi e gioielli.

Informazioni e iscrizioni

fumagalli@bluewin.ch

Tel.: 079 365 80 07

*Erto Taijō Fumagalli
Namu Shakyamuni Butsu*