



il Sentiero contemplativo

Intensivo del 11-14 luglio al monastero di Fonte Avellana (PU)

In autogestione.

Ingressi 11,12,13 (orari di ingresso da concordare con Francesca)

Tutte le informazioni: Francesca comunita@contemplazione.it 347.97.77.150

Struttura delle giornate

Giorno di inizio (Giovedì)

Arrivo tra le 16-17,30

18,30 Vespri con la comunità dei monaci

20 cena e impostazione dell'intensivo

Giornata tipo (giovedì e venerdì)

6,30-7 zazen

7,30-8 passeggiata meditativa in solitudine, lodi con la comunità dei monaci (una di queste pratiche a scelta)

8,10-9,10 colazione

9,30-10,20 passeggiata meditativa in montagna

10,30-12,30 sessione del mattino

13,20-14,30 pranzo

16-16,40 *Prove del Laboratorio del canto*¹

16,50-18,15 sessione della sera

18,30-19,15 passeggiata meditativa in solitudine, vespri con la comunità dei monaci (una di queste pratiche a scelta)

20 cena e socialità

¹ Partecipano solo i componenti del laboratorio. Se la responsabile, Roberta, è libera il pomeriggio il laboratorio si tiene nell'orario indicato; se Roberta è disponibile al mattino, si tiene in alternativa alla passeggiata meditativa, sempre per i soli componenti del laboratorio.

Sabato

6,30-7 zazen

7-7,15 camminata del mezzo piede

7,15-7,45 zazen (in alternativa passeggiata meditativa in solitudine)

8-9 colazione

9,15-10,20 passeggiata meditativa in montagna

10,30-12,30 sessione del mattino

13,20-14,30 pranzo

16-16,45 *Prove del Laboratorio del canto*

17-18,30 sessione della sera

19-19,30 passeggiata meditativa in solitudine, vesperi con la comunità dei monaci (una di queste pratiche a scelta)

20 cena e socialità

Giorno di chiusura

6,20-7 zazen

7,30-8 passeggiata meditativa in solitudine, lodi con la comunità dei monaci (una di queste pratiche a scelta)

8,10-9,10 colazione

9,30-10,15 passeggiata meditativa in montagna

10,30-12,30 sessione del mattino

13,30-14,30 pranzo

15,45-18 sessione di chiusura e cerimonia della consapevolezza²

(Chi ha la necessità di partire prima delle 18 può farlo)

Silenzio dall'alzata a prima di cena

Portare il presente programma con sé

Portare la stampa della Cerimonia della consapevolezza

<http://www.contemplazione.it/wp-content/uploads/2013/06/Cerimonia-della-consapevolezza.pdf>

Leggere le indicazioni per gli intensivi

<http://www.contemplazione.it/indicazioni-per-il-soggiorno-al-monastero-di-fonte-avellana-durante-gli-intensivi-del-sentiero-contemplativo/>

² Si leggano e si imparino le sequenze della cerimonia

<http://www.contemplazione.it/wp-content/uploads/2013/06/Cerimonia-della-consapevolezza.pdf>