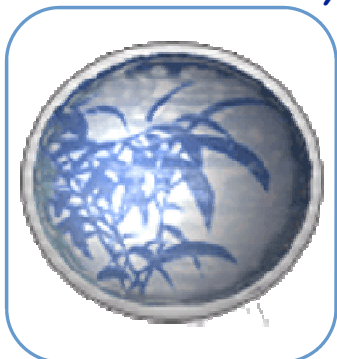


# ZENKAI RESIDENZIALE DI MEDITAZIONE ZEN

*by FreeZen Community*



## 24-25 OTTOBRE 2009

L'essenza dello zen consiste nella pratica di zazen. Zazen significa semplicemente sedere in una postura di profonda concentrazione. Corpo-Spirito sono completamente svegli e uniti nel potente silenzio dell'attimo presente, ancorati al fondamento stesso della vita.

Ritrovarsi con altri praticanti e vivere intensamente ogni istante della nostra vita è la pratica che conduce a trovare in noi stessi una nuova capacità di relazione con le altre persone.

*FreeZen Community* propone giornate di pratica con i monaci zen del monastero Ensoji "Il Cerchio" di Milano in una struttura immersa nella campagna Bibbonese.

Il ritiro zen offre la possibilità di praticare la Meditazione seduta Zazen, la Meditazione camminata Kinhin

Lecture e approfondimenti su insegnamenti e su testi degli antichi maestri

Pasto in consapevolezza.  
Condivisione di momenti della giornata

L'incontro è aperto a tutti

**Quota Zenkai euro 70,00**  
**Solo domenica euro 50,00**

[www.freezen.it](http://www.freezen.it)

Per Informazioni:e iscrizioni

[freezen@email.it](mailto:freezen@email.it)

Cell. 366/4197465