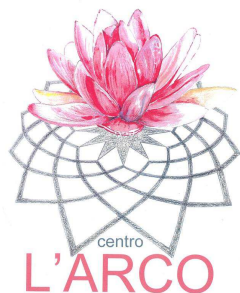


**Sabato 16 febbraio 2019**  
**ETNOTREK - Incontro con le Comunità ZEN**  
**Meditazione in cammino**



Le foto sono state gentilmente concesse dai Centri Zen

**Programma:**

La **scuola Zen** rappresenta una delle forme che il **Buddhismo** ha preso in **Giappone**. La pratica dello Zen -che letteralmente vuol dire meditazione- è caratterizzata dalla semplicità, dalla sobrietà e dall'essenzialità.

Partendo da Piazza Vittorio, ci sposteremo per conoscere il **Centro Zen Arco**. Nei locali del Centro si pratica secondo gli insegnamenti della **scuola Soto Zen**. Il fulcro dell'attività è la pratica meditativa seduta che si affianca a quella della meditazione **camminata o kinhin** e della recitazione dei **testi tradizionali, o sutra**. Successivamente, ci incammineremo verso il **Centro Zen Anshin** in zona Testaccio, sperimenteremo la **camminata consapevole (consiste nel portare attenzione alla nostra ispirazione ed espirazione)**. Nel centro ci insegneranno i modi di coltivare la consapevolezza, attraverso un visione profonda delle cose. Ammireremo i **Giardini Zen**, parte integrante della pratica e della spiritualità di queste comunità. Alla fine messa in comune dell'esperienza ( facoltativa ).

**Caratteristiche tecniche** : Percorso urbano, 6 km (circa), Difficoltà: T, Percorso semplice

**APPUNTAMENTI**

h 9.00 al centro di Piazza Vittorio altezza della scalinata – (Metro A Fermata «Vittorio Emanuele»)

**Costi**: quota gita: 10 € + offerte libere alle Comunità ZEN

Iscrizioni on line: <http://www.pontieridialogo.org/?p=3174>,

mail: [info@pontieridialogo.org](mailto:info@pontieridialogo.org)

Posti limitati a 20/25 partecipanti

**Ciò che renderà questa esperienza unica e emotivamente coinvolgente sarà la vostra partecipazione attiva; verrà inoltrata per email, un breve documentazione a riguardo**

La gita sociale è riservata ai soli soci in regola con la tessera FederTrek, 15 euro, comprensiva di assicurazione e valida per 365 giorni da giorno di emissione. E' possibile iscriversi il giorno stesso dell'escursione

**Abbigliamento**: Scarpe ed abbigliamento comodo, vi verrà chiesto di togliere le scarpe. Pranzo al sacco oppure potrà essere acquistato durante la pausa.

Tutte le attività potranno essere annullate/variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna. Gli accompagnatori sono volontari e non percepiscono compensi; agli stessi sono riconosciute le spese vive dell'escursione

[www.pontieridialogo.org](http://www.pontieridialogo.org)