

IL MONACO AMICO

- **Obiettivo:** per chi abita lontano, anche oltre oceano, e non ha la possibilità di venire personalmente, e' offerta la possibilita' di colloqui attraverso skype - i colloqui sono gratuiti - sono aperti a tutti, anche a coloro che hanno gravi difficoltà di natura psicologica, familiare, economica o altro - a coloro che hanno la possibilità di venire e' consigliabile tuttavia un incontro personale
- **Giorni:** su prenotazione - chiamare o inviare email almeno il giorno prima del collegamento
- **Minorenni:** per i minorenni e' indispensabile la presenza dei genitori
- **Privacy:** e' garantita la totale privacy - il nome e cognome ed eventuali altri riferimenti verranno forniti solo con l'approvazione scritta della persona
- **Riferimento:** Maurizio Anshu - cell. 333-9774184 - mail: maurizioanshu@yahoo.it - skype: maurizioanshu

COLLOQUI INDIVIDUALI

- **Obiettivo:** molte persone hanno la necessità anche solo di parlare vis-a-vis con qualcuno che le possa ascoltare - questi incontri hanno lo scopo di discutere di temi che stanno a cuore alla persona, cercando insieme di trovare la loro giusta collocazione nel quotidiano, vista in un'ottica buddhista
- **Costo:** l'incontro e' a offerta libera
- **Giorni:** su prenotazione - chiamare o inviare email almeno tre giorni prima dell'incontro
- **Minorenni:** per i minorenni e' indispensabile la presenza dei genitori
- **Privacy:** e' garantita la totale privacy - non viene richiesto alcun documento di riconoscimento - il nome e cognome ed eventuali altri riferimenti verranno forniti solo con l'approvazione scritta della persona
- **Riferimento:** Maurizio Anshu - cell. 333-9774184 - mail: maurizioanshu@yahoo.it - skype: maurizioanshu

LA PRATICA CONTINUA

Per chi intende proseguire con la pratica settimanale i giorni e gli orari sono il martedì e il giovedì, dalle 20:00 alle 22:00. E' richiesta una quota di iscrizione annuale e una quota mensile. Le quote verranno comunicate al primo incontro.

PRESENTAZIONE DEI CORSI E PRENOTAZIONI

Lunedì 26 settembre 2011

alle ore 19:00 presso la sede del Centro

Via Albertinelli, 5 – Milano

SHŌBŌGENDŌ

CENTRO ZEN MILANO

Affiliato all'Istituto Italiano Zen Sōtō
Shōbōzan Fudenji
Associato all'Unione Buddhista Italiana



PROGRAMMA CORSI E INIZIATIVE

BIENNIO 2011-2012

Via Albertinelli, 5 - Milano

Info: 333-9774184

Mail: maurizioanshu@yahoo.it

Web: www.zenmilano.it

CORSI MENSILI SULLA MEDITAZIONE ZEN E SULLA DOTTRINA BUDDHISTA

- **Obiettivo dei corsi:** i corsi si propongono di far conoscere la meditazione Zen articolata nelle sue varie forme -- i modi del dojo - la pace e la tranquillità dello stare semplicemente seduti
- **Durata:** 6 incontri articolati, orientativamente, nelle prime due settimane di ogni mese
- **Giorni:** lunedì e mercoledì dalle 19 alle 21, il sabato dalle 17 alle 19
- **Costo:** 120,00 euro
- **Inizio primo ciclo del corso:** lunedì 17 ottobre 2011 ore 19:00 (per il mese di ottobre l'inizio del corso avverrà più tardi di quanto previsto)
- **Visita al monastero di fudenji:** al termine di ogni ciclo e' prevista una visita al monastero di Fudenji
- **Cosa portare:** abiti comodi per stare seduti a gambe incrociate - occorrente per appunti - per chi non riuscisse a stare seduto a gambe incrociate sono previste alternative alla postura seduta sul cuscino, tra cui anche sedere su una sedia - il centro e' dotato di spogliatoi e di cuscini
- **Minorenni:** per i minorenni e' indispensabile la presenza dei genitori
- **Insegnante:** Maurizio Anshu - cell. 333-9774184 – mail: maurizioanshu@yahoo.it - skype: maurizioanshu

CORSO BASE DI CALLIGRAFIA GIAPPONESE A PENNELLO - SHODO

- **Obiettivo del corso:** il corso si propone di far conoscere la via della calligrafia giapponese a pennello (shodo). I partecipanti, dopo una breve introduzione, avranno la possibilità di praticare quest'arte operando con pennello ed inchiostro
- **Giorni:** un pomeriggio con periodicità mensile - dalle 14 alle 19 (date e giorni da concordare in base al numero, alla disponibilità e alle esigenze dei partecipanti)
- **Costo:** 30,00 euro a lezione
- **Materiale necessario:** un pennello, una pietra per l'inchiostro, una barretta di inchiostro, carta di riso (inizialmente si lavorerà su carta di giornale), ferma carte (vanno bene anche dei semplici sassi), un panno nero di 50cm x 50cm
- **Reperibilità del materiale:** tutto il materiale e' reperibile presso negozi giapponesi o cinesi presenti a Milano
- **Minorenni:** per i minorenni e' indispensabile la presenza dei genitori
- **Insegnante:** Maurizio Anshu - cell. 333-9774184 - mail: maurizioanshu@yahoo.it - skype: maurizioanshu

CORSO DI CUCITURA DELL'ABITO TRADIZIONALE (KESA)

- **Obiettivo del corso:** la cucitura dell'abito e' una delle pratiche piu' antiche che viene tramandata dai Maestri Zen, da Buddha Shakyamuni fino ai giorni nostri. Verranno insegnate le tecniche di taglio, di assemblaggio delle varie parti e di cucitura
- **Giorni:** un pomeriggio con periodicità mensile - dalle 14 alle 19 (date e giorni da concordare in base al numero, alla disponibilità e alle esigenze dei partecipanti)
- **Costo:** 30,00 euro a lezione
- **Minorenni:** per i minorenni e' indispensabile la presenza dei genitori
- **Insegnante:** Maurizio Anshu - cell. 333-9774184 - mail: maurizioanshu@yahoo.it - skype: maurizioanshu

CERIMONIA DEL TE' (CHANOYU)

- **Obiettivo:** la cerimonia del tè e' una delle più antiche arti giapponesi ed ha uno stretto legame con la filosofia Zen
- **Giorni:** un pomeriggio con periodicità mensile - dalle 17 alle 19 (date e giorni da concordare in base al numero, alla disponibilità e alle esigenze dei partecipanti)
- **Costo:** 30,00 euro
- **Minorenni:** per i minorenni e' indispensabile la presenza dei genitori
- **Insegnanti:** la cerimonia del tè verrà presentata da monaci del monastero di Fudenji