

## Domenica zen al Monte Diviso

**Pubblicato:** Venerdì 28 Luglio 2017



Dopo l'esordio domenica scorsa, **domenica 30 luglio torna la mattina Zen** al [parco del Monte Diviso](#), [sulla collina che domina Gallarate](#).

Promossa da Enso-ji il Cerchio Monastero Zen Onlus.

S'inizia dalle 9.30 con esercizi di risveglio energetico Zen, si prosegue con zazen (meditazione seduta) e kihnin (meditazione in cammino), poi con la lettura e ascolto di brevi testi della tradizione zen. Consigliato abbigliamento comodo e coperta o cuscino per sedersi.

Info: 334 3697236

L'appuntamento è al .

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)