

# Incontro di Meditazione Zen - Dharma Cerimonia del tè Cinese - Gong Fu Cha

**19.09.2015 Sabato 10:00 - 18:00**

*Praticare insieme la gioia del Dharma  
Gustare il tè della longevità Pu'er Cha*

**Studio di Medicina Tradizionale Cinese Yi Dao**

**Viale Stefano Franscini 4 Bellinzona 6500**

**Tel 091 825 9188 [studio@yidao.ch](mailto:studio@yidao.ch) [www.yidao.ch](http://www.yidao.ch)**

**Partecipazione gratuita iscrizione obbligatoria posti limitati**

## programma

- 10:00 Arrivo e sistemazione
- 10:30 Zazen – Kin hin  
Meditazione seduta e camminando  
Hannya Shingyō  
Sutra del Cuore
- 11:30 Incontro – lezione  
La Posturadello Spirito
- 12:30 Pausa pranzo
- 15:00 Zazen – Kin hin  
Meditazione seduta e camminando
- 16:00 Gong Fu Cha  
Introduzione sulla relazione e i benefici del tè  
con la Medicina Tradizionale Cinese  
Cerimonia del tè cinese
- 17:00 Conversazione e feed-back
- 18:00 Congedo

## maestri

### **Vera myösen Rovesti**

Monaca Zen Sötö, Kyösen - Centre Européen du  
Bouddhisme Sötö Zen

### **Daniele Breviglieri**

Diplomato in MTC a Nanjing (Cina) all'università di  
Medicina Tradizionale Cinese. Esperto infusore in  
particolare di tè Pu'er dello Yunnan (Cina). Socio  
dell'associazione Italiana degustatori e maestri di tè  
(ADEMATHE), tiene seminari sulla relazione e i  
benefici del tè con la Medicina Tradizionale Cinese.