



# Mirada Interior

## MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN

UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA  
(Inspirada en el Zen japonés, S. Juan de la Cruz y S. Ignacio de Loyola)

---

### Meditación Zen y Contemplación en MURCIA - MOLINA DE SEGURA

- Tipo: CURSO - INICIACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN

#### Espacio de silencio abierto a todos

Queridas amigas y amigos: os comunicamos a quienes de vosotros estéis interesados en un encuentro mensual para la práctica de la meditación, que será en "Sincronía", el local que tengo situado en Molina de Segura, Murcia.

Disponemos de dos horas al mes para poder practicar, iniciarse y profundizar en la meditación. Las plazas son limitadas por el lugar que es reducido, por lo tanto, para poder venir tenéis que confirmarlo con antelación, por teléfono o por correo electrónico.

Otro motivo por el que es deseable llamar o escribir, es por algún posible cambio de fecha.

Para poder practicar hay sillas, banquitos y cojines. Como estamos descalzos en el local, aunque hay alfombra, por el frío es importante traer calcetines gruesos.

Si tenéis alguna duda ponerse en contacto conmigo.

- Dirigido a:
  - En general, a todas las personas que deseen conocer una Meditación Zen y Contemplación actualizada, e iniciarse en el recorrido de un camino hacia la MADUREZ HUMANA de forma sencilla y clara.
  - A todas las personas que ya se han INICIADO en la meditación Zen y Contemplación, y desean tener un encuentro periódico en grupo.

- Fechas próximos encuentros e iniciación: Año 2016-17

(Un miércoles cada mes, por favor ponte en contacto conmigo si vas a acudir)

OCTUBRE 2016: 5	ENERO 2017: 11
NOVIEMBRE 2016: 9	FEBRERO 2017: 8
DICIEMBRE 2016: 14	MARZO 2017: 15
	ABRIL 2017: 19
	MAYO 2017: 17
	JUNIO 2017: 14

**"Este curso voy a incorporar la posibilidad de tener sesiones individuales de una hora, y además seguiremos ofreciendo el aprendizaje en grupos reducidos en sesiones de dos horas"**

- **Horario previsto:**

- Sesiones individuales (1 hora): A convenir, ponerse en contacto conmigo.
- Sesiones en grupo:
  - De 19:00 a 21:00
- Es esencial ser puntual, al menos venir 5 minutos antes.

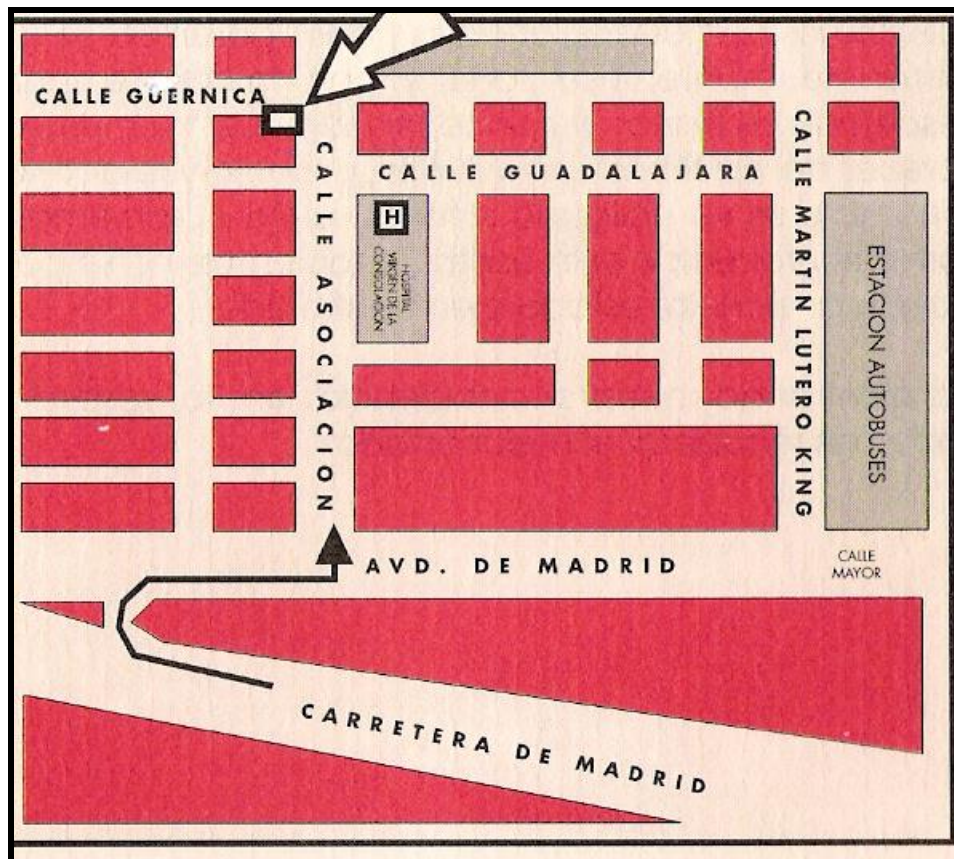
## **RECOMENDACIONES**

- Traer ropa cómoda y calcetines gruesos
- Calzado silencioso, fácil de quitar y poner

"Si sabes de algún amigo, familia o compañero que pueda estar interesado, no dudes en pasarle esta información. Gracias de antemano"

**Lugar impartición: Centro de formación "Sincronía"**

C/ Asociación, 65 (entrada calle Guernica), Molina de Segura (MURCIA)



**Para más información contactar con:**

**PEDRO VIDAL LÓPEZ**

**(Maestro Zen y Director de Sincronía)**

**Centro de Formación Sincronía**

**Móvil: 659 362 997**

**pedrovidal@ sincroniaz en. com - www. sincroniaz en. com - www. miradainterior. com**

(Con el fin de evitar los correos basura, la dirección de correo y página Web no tiene ningún vínculo.)

Por favor, escriba la dirección, sin espacios, cuando la quiera utilizar)

Copyright © 2004-2017 Sincronía All rights reserved

