



# 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 SARRIA (LUGO)

- **Tipo: CURSO - INICIACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN**

### Espacio de silencio abierto a todos

Queridas amigas y amigos: os comunicamos a quienes de vosotros estéis interesados en la práctica de la meditación, que será en "Asociación Cultural Crearte - La Unión", el local está situado en el centro de Sarria (Lugo).

Disponemos de cuatro horas 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. Si tenéis alguna duda ponerse en contacto conmigo (Pedro Vidal - 659 362 997) o a través de los teléfonos o correo indicados más abajo.

- **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**  
(Domingo por la tarde)

DICIEMBRE 2016	Viernes 2 a domingo 4	SARRIA-LUGO
JUNIO 2017	Viernes 9 a domingo 11	SARRIA-LUGO

- **Horario previsto:**
  - De 17:00 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 utilizas algo para meditar (cojín, manta para el suelo, banqueta, etc.), por favor tráetelo.

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

- **Lugar impartición:**

### **Asociación Cultural Crearte - La Unión**

C/ Matías López, Sarria (Lugo)

Teléfono: 677 22 94 63 - 982 53 17 02

[asociacioncrearte@hotmail.com](mailto:asociacioncrearte@hotmail.com)

**Para más información contactar con:**

**PEDRO VIDAL LÓPEZ**

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

**Centro de Formación Sincronía**

**Móvil: 659 362 997**

**[pedrovidal@sincroniazzen.com](mailto:pedrovidal@sincroniazzen.com) - [www.sincroniazzen.com](http://www.sincroniazzen.com) - [www.miradainterior.com](http://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