



# Mirada Interior

**MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN**  
**UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA**

---

## **Meditación Zen y Contemplación en BARCELONA**

- **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, el local está situado en Barcelona.

Las plazas son limitadas por el lugar que es reducido, por lo tanto, para poder venir tenéis que confirmarlo con antelación, por Whasapp (grupo, se informará continuamente), teléfono o correo electrónico.

Otro motivo por el que es deseable llamar o escribir, es por los cambios de fecha que no son fijos.

Para poder practicar hay que traer cada uno banquito o cojín. Como estamos descalzos en el local, 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**  
(Preguntar por las fechas)
- **Horario previsto:**
  - De 17:30 a 20:00
  - Es esencial ser puntual, al menos venir 5 minutos antes.

## **RECOMENDACIONES**

No hace falta traer nada (cojín, banqueta, etc.), en el local hay de todo, pero si quieres puedes traer lo que utilices

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

**Lugar impartición: Llamar para ver el lugar de meditación**

No hace falta traer nada ni cojín , ni banqueta ni manta ni mantita hay de todo a no ser que la gente prefiera el suyo

**Para más información contactar con:**

**JOSEP GASPÀ TARRAGO**

**(Acompañante)**

**Móvil: 636 681 996**

**[jgtarrago53@gmail.com](mailto:jgtarrago53@gmail.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