

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 SEVILLA

- Tipo: ENCUENTRO PRÁCTICO

Espacio de silencio abierto a todos

Queridas amigas y amigos: os comunicamos a quienes de vosotros estéis interesados en practicar en común, cualquiera que sea vuestra práctica espiritual que incluya el silencio, que continuaremos para el curso 2016-17 en el espacio conocido como "Santuario de Loreto", lugar que amablemente nos ceden los franciscanos y nosotros, a cambio, les dejamos un pequeño donativo. Disponemos del domingo para poder practicar en horario de mañana y tarde; los que quieran pueden hacer sólo mañana o sólo tarde o el día completo o algún periodo de tiempo más corto si no pueden más, en un horario que comprenderá desde las 10:30 horas de la mañana hasta las 19:00 de la tarde.

Para poder practicar hay algunas sillas, si alguien usa sillas, para el resto que use banquitos o cojines cada uno debe llevarse el suyo, también una o dos mantas para poner en el suelo. El paseo tendremos que hacer con el calzado puesto. En la Casa nos hacen la comida, de forma que tenemos que confirmar nuestra asistencia con unos días de antelación, para que ellos puedan organizarse.

- 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.

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"

• Fechas próximos encuentros e iniciación: CALENDARIO 2016-17

(Un domingo al mes)

▪ SEPTIEMBRE	18
▪ OCTUBRE	16
▪ NOVIEMBRE	27
▪ DICIEMBRE	18
▪ ENERO	08
▪ FEBRERO	12
▪ MARZO	12
▪ ABRIL	16
▪ MAYO	14
▪ JUNIO	11
▪ JULIO	16

• Horario previsto: HORARIO DOMINGO INTENSIVO

MAÑANA

- 10:30 LLEGADA Y PREPARACIÓN DEL LUGAR Y EJERCICIOS-MOVIMIENTO.
- 11:00 DOS SENTADAS EN SILENCIO DE 25 MINUTOS, CON KINHIN.
- 12:00 MISA/PASEO POR EL JARDÍN.
- 12:45 DOS SENTADAS DE 25 MINUTOS CON UN PASEO INTERMEDIO.
- 14:00 ALMUERZO.

TARDE

- 16:00 LECTURA.
- 17:00 DOS/TRES SENTADAS DE 25 MINUTOS CON KINHIN.
- 18:00 COLOQUIO FINAL Y RECOGIDA DE LA SALA

- Lugar impartición: **“Santuario de Loreto”**
Carretera Sevilla Huelva S/N
Espartinas (SEVILLA)

¿Cómo llegar?

Una vez pasado el pueblo de Espartinas, en dirección a Huelva, se encuentra el Camino de Loreto a mano derecha. Es fácilmente visible desde la carretera. Se puede aparcar entrando hasta la misma Casa.

Para más información contactar con:

Centro de Formación Sincronía

MARTA GIL VARELA

(Acompañante)

Móvil: 629747692

mgilvarela@hotmail.com - www.sincroniazan.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 Sincronia All rights reserved