



# 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 LUGO

- Tipo: ENCUENTRO PRÁCTICO

### Espacio de silencio abierto a todos

Queridas amigas y amigos: os comunicamos a quienes de vosotros estéis interesados en un encuentro semanal para la práctica de la meditación, que será en el Albergue Xuvenil "Lug II", el local está situado en la calle Pintor Corredoira, 4, 27002 - Lugo.

Nos reunimos los jueves de cada semana 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.

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.

#### 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 prácticos e iniciación:**

Todos los jueves a las 17:30 horas

- **Horario previsto:**

- **17:30** Llegada y preparación del lugar. Lectura de un texto.
- **18:00** Meditación en movimiento, dos sentadas en silencio de 25 minutos, con Kinhin (andar tranquilamente entre sentadas dentro del mismo local).
- **19:15** Coloquio final.

- **Lugar impartición:** Albergue Xuvenil 'Lug II'  
Pintor Corredoira, 4, 27002 - Lugo

**Para más información contactar con:**

**Centro de Formación Sincronía**

**SANTIAGO DÍAZ DE FREIJO**

**(Acompañante)**

**Móvil: 669 890 959**

**[santifreijo@mundo-r.com](mailto:santifreijo@mundo-r.com) - [www.sincroniazan.com](http://www.sincroniazan.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