



# 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 VIGO

- Tipo: **ENCUENTRO PRÁCTICO**

#### **Espacio de silencio abierto a todos**

Queridas amigas y amigos: os comunicamos a quienes de vosotros estéis interesados en un encuentro para la práctica de la meditación, que será en Vigo  
Disponemos de la mañana del segundo domingo de cada 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.  
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:

- Meditación para todos, tanto personas con experiencia como sin experiencia en la Meditación Zen y Contemplación.

#### **RECOMENDACIONES PARA 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.)

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

- Lugar y fechas próximos encuentros prácticos: Hablar con Valentín
- Horario previsto: Domingo desde 9:30 a 13:30

Para más información contactar con:

Centro de Formación Sincronía

VALENTÍN RÍO FERNÁNDEZ

(Acompañante)

Móvil: 608 087 455

[boxvalentin@gmail.com](mailto:boxvalentin@gmail.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