

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 MÁLAGA

- 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 2017-18 en el espacio cedido por Jesús de la Cruz. Disponemos del domingo para poder practicar en horario de tarde, que comprenderá desde las 18 horas hasta las 19.30 horas.

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 e iniciación: CALENDARIO 2017-18**

(Un domingo al mes)

- NOVIEMBRE 26
- DICIEMBRE Por determinar
- ENERO Por determinar
- FEBRERO Por determinar
- MARZO Por determinar
- ABRIL Por determinar
- MAYO Por determinar
- JUNIO Por determinar
- JULIO Por determinar

• **Horario previsto: DOMINGO POR LA TARDE**

- 18:00 LLEGADA Y PREPARACIÓN DEL LUGAR Y EJERCICIOS-MOVIMIENTO.
- 18:10 DOS SENTADAS DE 20 MINUTOS CON KINHIN.
- 19:30 COLOQUIO FINAL Y RECOGIDA DE LA SALA

Lugar impartición: Avenida de la Aurora, 17. Málaga.

¿Cómo llegar?



Para más información contactar con:

**Centro de Formación Sincronía
ESPERANZA SANABRIA CHAMIZO**

(Acompañante)

Móvil: 679 88 79 08

sanabriachamizo@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 © 2004-2018 Sincronía All rights reserved