

## 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 2017-18. 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 2017-18

(Un domingo al mes)

▪ OCTUBRE	29
▪ NOVIEMBRE	26
▪ DICIEMBRE	17
▪ ENERO	28
▪ FEBRERO	25
▪ MARZO	25
▪ ABRIL	29
▪ MAYO	13
▪ JUNIO	17
▪ JULIO	15

• 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: SEVILLA

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 © 2004-2018 Sincronía All rights reserved