

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 *SEGOVIA*

- Tipo: *ENCUENTRO*

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 sábado 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 9.55 horas de la mañana hasta las 6.40 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. Puede llevarse la comida o bien se puede comer en el Centro siempre que se avise al teléfono el día anterior.

- 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

▪ OCTUBRE	21
▪ NOVIEMBRE	25
▪ DICIEMBRE	2
▪ ENERO	20
▪ FEBRERO	24
▪ MARZO	17
▪ ABRIL	14
▪ MAYO	19

• Horario previsto: HORARIO SÁBADO INTENSIVO

MAÑANA

- 9.30 LLEGADA Y PREPARACIÓN DEL LUGAR Y EJERCICIOS -MOVIMIENTO
- 10.00 TRES SENTADAS EN SILENCIO DE 25 MINUTOS, CON PASEOS INTERMEDIOS DENTRO DEL LOCAL ENTRE LAS DOS PRIMERAS
- 11.35 PASEO EN SILENCIO AL AIRE LIBRE
- 12.00 LECTURA DE UN TEXTO
- 12.20 DOS SENTADAS DE 25 MINUTOS CON UN PASEO INTERMEDIO
- 13.30 DESCANSO

TARDE

- 16.00 EJERCICIOS EN MOVIMIENTO/DOS SENTADAS DE 25 MINUTOS CON UN PASEO INTERMEDIO
- 17.10 PASEO EN SILENCIO AL AIRE LIBRE
- 17.35 DOS SENTADAS DE 25 MINUTOS CON UN PASEO INTERMEDIO
- 18.45 LECTURA DE UN TEXTO BREVE, COLOQUIO FINAL Y RECOGIDA DE LA SALA

• Lugar impartición: SEGOVIA

Para más información contactar con:

**Centro de Formación Sincronía
JUAN TOMÁS HOLGUERAS
(Acompañante)**

Teléfono: 921 43 36 90 – 648 79 53 50

jthg1956@ gmail. com - www. sincroniaz en. 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