



Zaike-Zen
Consejos prácticos
Meditación en Grupo

MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN
UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA
(Inspirada en el Zen japonés, San Juan de la Cruz y San Ignacio de Loyola)

Zaike-Zen: Un Camino para todas las personas - Espacio de silencio abierto

Queridas amigas y amigos: os comunicamos a quienes estéis interesados en la práctica de la meditación en grupo, abierta a cualquier práctica espiritual que incluya el silencio. *La Meditación en grupo es un espacio de silencio abierto a todas las personas, pero es necesario para acudir a la sesión de meditación que lo comuniqués a la persona que acompaña al grupo de meditación, pues pueden variar tanto la hora, la fecha o el lugar de encuentro, aunque también es posible que ya no queden plazas, pues el lugar es reducido.*

En el grupo de Whatsapp se te informará continuamente de los encuentros y retiros, es por lo tanto adecuado, si tienes interés en recibir información que añadas como contacto el teléfono de la persona que acompaña al grupo de meditación más cercano a ti y se lo comuniqués.

Para poder meditar es necesario que cada uno traiga lo necesario para realizar la práctica de forma adecuada, como las siguientes recomendaciones:

- *Traer ropa cómoda y calcetines gruesos (ya que se está descalzo en la sala)*
- *Calzado silencioso, fácil de quitar y poner*
- *Cojín o banqueta y Manta para poner en el suelo*
- *Pequeña mantita para poner en las piernas (en caso de hacer frío)*
- *Cinturón o correa para poner en el Tanden con el fin de mejorar nuestra respiración abdominal*

Si tienes alguna duda, necesitas información sobre las fechas, lugar y horario, puedes ponerte en contacto con la persona que acompaña al grupo de meditación de tu lugar más cercano.

Acompañantes de los grupos de meditación:

- **Barcelona:** Josep Gaspà - jgtarrago53@gmail.com - Móvil: 636 681 996
- **Alicante:** Puri Gosálbez - purigosalbez@hotmail.com - Móvil: 661 977 040
- **Murcia:** Daniel Muñoz - danielcamino@hotmail.com - Móvil: 669 114 658
- **Málaga:** Esperanza Sanabria - sanabriachamizo@hotmail.com - Móvil: 679 887 908
- **Sevilla:** Marta Gil - info@martagilabogados.com - Móvil: 629 747 692
- **Badajoz:** Lola Cué - lcue.psico@gmail.com - Móvil: 661 225 395
- **Madrid y Segovia:** Juan Tomás - jthg1956@gmail.com - Móvil: 648 795 350
- **Galicia:**
 - Lugo: Santiago Díaz - santifreijo@mundo-r.com - Móvil: 669 890 959
 - Vigo: Valentín Río - boxvalentin@gmail.com - Móvil: 693 713 330
- **Euskadi:**
 - Bilbao: Pablo Garmendia - zaikezen.euskadi@gmail.com - Móvil: 607 452 557
 - Donostia: Edurne Urdampilleta - edurnemiren@gmail.com - Móvil: 610 215 436

Para más información ponerse en contacto con Pedro Vidal (659 362 997)
pedrovidal@sincroniazen.com - www.sincroniazen.com - www.miradainterior.com