

# Escuela Zen Sincronía



## 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 Laico para todas las personas - Espacio de silencio abierto**

*Queridas amigas y amigos: os comunicamos que los grupos están abiertos a quien quiera conocer la propuesta del Zaike-Zen, Zen laico para todas las personas, tanto si ya ha practicado alguna de las diferentes formas de meditación en silencio como si quiere iniciarse en la Meditación Zen, así como a quienes ya conocéis el Zaike-Zen y queréis profundizar en su práctica. 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 comuniquéis a la persona que acompaña al grupo de meditación, para confirmar si hay plazas libres, así como el lugar, fecha y hora de las sesiones.*

*Para que se te pueda informar de los encuentros y retiros del lugar más cercano a ti, es por lo tanto adecuado, si tienes interés en recibir la información, que se la pidas por correo electrónico a la persona que acompaña al grupo de meditación más cercano a ti.*

*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, calcetines gruesos y calzado silencioso, fácil de quitar y poner
- Cojín o banqueta y Manta para poner en el suelo (preguntar si hay en el lugar)
- Pequeña mantita para poner en las piernas (en caso de hacer frío, preguntar si hay en el lugar)
- 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:**

• <b>Barcelona:</b>	Esther Muñoz	esther.ml@zaikezen.com
• <b>Barcelona-Vic:</b>	Jaume Tebé – Móvil: 629530835	jaumetbm@hotmail.com
• <b>Alicante:</b>	Puri Gosálbez	purificacion.gl@zaikezen.com
• <b>Elche:</b>	Leonor Amorós	leonor.amoros@zaikezen.com
• <b>Murcia:</b>	Daniel Muñoz	danielcamino@hotmail.com
• <b>Murcia-Molina de S.:</b>	Pedro Vidal	pedrovidal@sincroniazen.com
• <b>Málaga:</b>	Jesús de la Cruz	jesusmariadelacruz@zaikezen.com
• <b>Málaga:</b>	Esperanza Sanabria	sanabriachamizo@hotmail.com
• <b>Sevilla:</b>	Marta Gil	marta.gil@zaikezen.com
• <b>Cádiz:</b>	Juan Antonio Aparicio	juanantonio.aparicio@zaikezen.com
• <b>Badajoz:</b>	Lola Cué	lcue.psico@gmail.com
• <b>Madrid-Segovia:</b>	Juan Tomás	juantomas.holgueras@zaikezen.com
• <b>Madrid:</b>	Carmen Gálvez	marcarmengalvez@gmail.com
• <b>Madrid:</b>	Alicia Martín	alicia.martin@zaikezen.com
• <b>Galicia:</b>	Valentín Río	valentin.rio@zaikezen.com
• <b>Euskadi - Bilbao:</b>	Pablo Garmendia	pablo.garmendia@zaikezen.com
• <b>Euskadi - Donostia:</b>	Eduarne Urdampilleta	edurnemiren@gmail.com
• <b>Euskadi - Vitoria:</b>	Álvaro Tobías	alvarotosu@gmail.com
• <b>Asturias:</b>	José García	jose.garcia@zaikezen.com
• <b>Venezuela:</b>	Pedro Pineda	pedro.pineda@zaikezen.com
• <b>Holanda:</b>	Alicia Fernández	aliciafsolla@yahoo.com

**Para más información: Pedro Vidal - Maestro Zen y Director de la Escuela Zen Sincronía**  
[pedrovidal@sincroniazen.com](mailto:pedrovidal@sincroniazen.com) - [www.sincroniazen.com](http://www.sincroniazen.com) - [www.miradainterior.com](http://www.miradainterior.com)