

# 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>               | Amable López                  | amablelopez@gmail.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)