



Zen

Retiro de Introducción

meditación ZEN

Del **26** al **28** de **noviembre** de 2010

Casa Rural La Tejedora
OJEBAR (CANTABRIA)
Www.latejedora.com

Llegada a las 18:00h; Salida tras la comida
Pensión completa 130€

Para reservar plaza hay que ingresar 50€ en la cta
2095/0349/80/9106045372 de la BBK

Información e inscripción:

695731521

(llama antes para confirmar tu plaza, estas son limitadas.)

Trae ropa cómoda, sin logos ni marcas comerciales, calcetines blancos y chanclas.

Esta introducción está pensada tanto para los que no tienen ninguna experiencia en la meditación zen, zazen, como para los que ya conocen y quieren profundizar un poco más. Aprenderemos a sentarnos en silencio; a gozar de nuestra respiración, a calmar nuestra mente y estabilizar nuestro cuerpo.

El encuentro será dirigido por Kepa Fernández discípulo de Dokushô Villalba sensei desde 1996.
Responsable del Dojo de Bilbao; Instructor de meditación Zen y Profesor de estudios budistas por la CBSZ.

Organiza: Asociación Zen de Bilbao (Gogoargi)
Alda Mazarredo 17, 1º, Bilbao



azb@luzserena.net
www.azb.luzserena.net
www.luzserena.net