

Caminades grup Sanbo – Zen Barcelona

Seguim amb un dels serveis de la nostra Associació Zen Dana Paramita, les **trobades lúdiques** on la **convivència**, a més d'altres aspectes de la nostra pràctica (silenci, lectura d'algun text, una *sentada*...) i la contemplació de la natura contribueixen a l'esperit de Sangha. Des del grup de Barcelona, l'Annelie continua organitzant les **Caminades pel Parc Natural de Collserola**. Es tracta de **caminades senzilles** de dues a quatre hores a pas lent.

Proposta per la 5a caminada: Parc de Collserola Riera de Vallvidrera i salt d'aigua als voltants de la Floresta



Durada: aprox. **3 hores**

Data: dissabte, **14 d'abril 2018**

Lloc de **trobada**: estació dels ferrocarrils **La Floresta**
a l'andana d'arribada **a les 10.00 del matí**

Com arribar-hi: agafar un tren dels ferrocarrils,
FGC, S1, S2, S5, S6, S7

Són tots trens que van de Barcelona al Vallès.

Compte: La Floresta és zona 2

Consells: Porteu - Calçat adequat per camins de bosc

Bossa de plàstic per la *sentada*

Barret, ulleres de sol (el sol d'hivern enlluerna molt)

Roba còmoda de diferents capes (sistema ceba)

Beguda, fruita, entrepà (al vostre gust)

Si fes **mal temps** o fossin menys de **5** les **persones** apuntades, la sortida s'hauria d'**ajornar**.

A la taula de la recepció de la CESFN hi ha una llista per apuntar-s'hi.

Per als que no podeu anar a la CESFN, podeu mostrar la vostra intenció de participar enviant un correu a l'Annelie: annelietue@gmail.com o un whatsapp a 637122194

Us espero amb il·lusió, Annelie Tuengerthal