



## Introducció a la meditació:

- Són cursos d' Introducció a la pràctica de la meditació Zen.

Els cursos estan destinats a aquelles persones que es volen iniciar o aprofundir en la pràctica.

Hi haurà pràctica intensiva, amb conferències, lectures i petits rituals

Estan dissenyats de manera que la persona pugui experimentar, mitjançant la pràctica i les diferents explicacions, el sentit profund d'aquest camí del Zen.

- Els cursos estan programats al llarg de l'any a diferents llocs. La seva durada és d'un o dos dies en cap de setmana.
- **Calendari de 2018 Imparteix els cursos Carina Mora**

Els cursos d'Iniciació en la pràctica del zazen que es realitzen en la Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri són en dissabte de 9,30 a 13, 30h o de 9:30 a 17:00

- 27 de gener 2018
- 17 de març 2018
- 14 juliol 2018
- 15 setembre 2018
- 10 novembre 2018
- 15 de desembre 2018

Contacte: Carina Mora [carinamorag@hotmail.com](mailto:carinamorag@hotmail.com)

### **Calendari del 2018 impartits per Berta Meneses** (fora de la Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri)

- Hostalets de Balenyà: febrer des del dia 16 a les 20:00 al dia 18: a les 16:00
- Reus: març dia 17 de 9:30 a 20:00
- Granollers: març dia 18 de 9:30 a 13:30
- Benicarló: març dia 24 de 10 a 17:30
- Olot: abril del dia 6 a les 19:00 al dia 7 a les 18:00
- Manacor: abril dia 15 de 9:30 a 18:00
- Lleida: abril des de el dia 20 a les 20:00 al dia 22 a les 16:00
- Hostalets de Balenyà (grup de Girona): maig des del 18 a les 20:00 al dia 20 a les 16:00
- Hostalets de Balenyà (grup de BCN): juny des del 8 a les 20:00 al dia 10 a les 16:00
- Barcelona: octubre des del 5 a les 20:00 al dia 7 a les 16:00
- Palma de Mallorca: novembre des del 2 a les 20:00 al dia 4 a les 16:00
- Tortosa: novembre des del 23 a les 20:00 al dia 25 a les 16:00

Contacte: [cursoszenbcn@gmail.com](mailto:cursoszenbcn@gmail.com)

#####

És convenient realitzar en algun moment un curs més intensiu de cap de setmana i en règim d'internat.

Duració: de divendres a les 8 del vespre fins diumenge a les 4 de la tarda. Impartits per Berta Meneses