



## Iniciació a la meditació:

- Són cursos d' Iniciació a la pràctica de la meditació Zen.  
Els cursos estan destinats a aquelles persones que es volen iniciar o aprofundir en la pràctica.  
Estan dissenyats de manera que la persona pugui experimentar, mitjançant la pràctica i les diferents explicacions, el sentit profund d'aquest camí del Zen.

- **Dissabte 14 de desembre de 2019 Imparteix el curs 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

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