

Benvolguts i Benvolgudes, a la Sangha de Vilanova i la Geltrú (Grup Zen Garraf), estem organitzant el Segon Zazenkai amb la participació de la Mestra Berta Meneses.

La trobada serà el diumenge **23 d'agost** a la Masia d'en Cabanyes. La Masia és una casa- museu, on va viure el poeta romàntic Manuel de Cabanyes i actualment acull el Centre d'Interpretació del Romanticisme que duu el seu nom.

Les circumstàncies excepcionals de la pandèmia de Coronavirus fa que aquest espai singular adopti mesures extraordinàries per tal de garantir la seguretat i salut dels assistents, per això l'aforament quedarà limitat a 30 persones. La pràctica es farà a la Sala de les Voltes, sala de 250m² que garanteix una distància de seguretat de 2mt, perfectament ventilada i d'una alçada superior als 4mt.

Us demanem que si esteu interessats en participar us inscriviu el més aviat possible, per facilitar la organització. La participació es farà per rigorós ordre d'inscripció.

Per tal de garantir la màxima seguretat cada participant s'haurà de portar el propi zafuton, coixí o banqueta per meditar.

L'horari serà intensiu pel matí

~ 9:30 a 10:00h Rebuda i recepció al vestíbul principal de la Masia.

~ 10:00 a 11:40h Zazen - Kinin (3 sentades) a la Sala de les Voltes.

~ 11:45 a 12:30h Passeig meditatiu al jardí.

~ 12:30 a 13:45h Zazen - Kinin - Zazen - recitació lectura a la Sala de les Voltes.

14:00h Dinar i descans al Jardí. (càtering vegetarià)

~ 16:00h Teisho i col·loqui a la Sala de les Voltes.

~ 18:00h Acomiadament

Termini màxim d'inscripció, 10 d'Agost

Correu electrònic: grupzengarraf@gmail.com

Preu

~ Zazenkai i dinar 25,00€

Com arribar a la Masia

Centre d'Interpretació del Romanticisme Manuel de

Cabanyes.-CIRMAC

Masia d'en Cabanyes

Camí Ral, s/n

08800 Vilanova i la Geltrú

En cotxe:

Coordenades GPS : Latitud N 41 14.437 - Longitud E 1 42.912

Nota: no introduir "Masia Cabanyes" al GPS perquè us conduirà a un altre

Iloc. Si de cas, poseu "Camí Ral, Vilanova i la Geltrú"

Ruta Google Maps de la C-32 (BCN) fins la Masia:

<http://goo.gl/maps/HtuAu>