



17 h PANEURITMIA"  
18:30 CERIMÒNIA

### Dansa Sagrada

“La unitat de la Vida,  
experimentada en el cercle de  
la Paneuritmia”

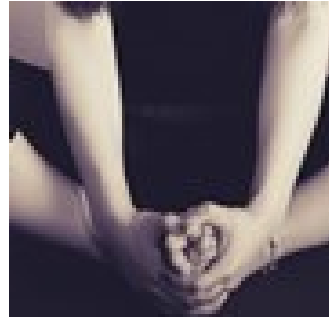
*Els seus moviments estan basats  
en formes geomètriques, que  
expressen la "geometria sagrada"*

Santi i Isabel

### Cerimònia dels 4 elements

Quina és la nostra raó de ser?

Divendres 28



17h Ioga Nidra

### IOGA

*Ioga Nidra*

El Ioga és una disciplina transformadora que ens retorna a la consciència plena i al benestar. Ioga és sincronia del cos i la ment en el moment present. Ioga és harmonia i equilibri. El Nidra Ioga o somni conscient és un sistema de meditació al que s'accedeix a través d'una relaxació física, mental i emocional profunda. La veritable relaxació dissol la tensió mental...

Lluís Rissech

Dissabte 29



14:00 h Pel·lícula  
i Fòrum

### Cinema

Pel·lícula bibliogràfica que ens mostra la vida de Dogen Zenji, el més elevat mestre de Zen Soto, des del seu viatge a la Xina, la seva il·luminació, el seu retorn al Japó i la instauració de l'escola Zen Soto fins a la seva partida.

Fòrum: Jose Luis Rubio



Diumenge 30



## Zen Training 2020

La Casa d'Espiritualitat ofereix un curs d'Entrenament Zen per a aquelles persones que volen aprofundir en la pràctica en un horari diferent i més flexible del d'un sesshin. Es pot participar en tot el curs en règim intern, o bé dies concrets o franges horàries concretes. Hi haurà pràctica intensiva, amb dokusan, teisho, alguns moments d'activitats comunes relacionades amb la pràctica.

### Divendres 28

9,30h Zazen  
(de 10h a 10,45h iniciació)  
10,45h Teisho  
11,45h Samu  
12,30h Zazen kinhin zazen  
13,45h Dinar

Descans

16,00h Zazen  
16,30h Te, cafè, infusions  
17h Paneuritmia  
18:30 Cerimònia dels 4 elements  
20,30h Sopar  
21,30h Zazen  
22 Descans

### Dissabte 29.

8h Qi qong  
Esmorzar ( per a les persones que  
dormen a la Casa)  
9,30h Zazen  
(de 10h a 10,45h iniciació)  
10,45h Teisho  
11,45h Samu  
12,30h Zazen kinhin zazen  
13,45h Dinar  
Descans

16,00h Zazen  
16,30h Te, cafè, infusions  
17,00h taller de Ioga Nidra  
19:30h Zazen kinhin zazen  
20,30h Sopar  
21,30h Zazen  
22 Descans

### Diumenge 30.

8h Qi qong  
Esmorzar ( per a les persones  
que dormen a la Casa)  
9,30h Zazen  
(de 10h a 10,45h iniciació)  
10,45h Teisho  
11,45h Samu  
12,30h Zazen kinhin zazen  
13,45h Dinar  
Descans  
16,00h Pel·lícula  
17,30h Te, cafè, infusions  
18,00h Fòrum  
19:00h final del training