

CHARLA Y PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN ZEN

禪

La esencia del zen es la práctica de la meditación justa: zazen. Zazen, más allá de sus buenos efectos para la salud, nos permite acceder a un mejor conocimiento y dominio de nosotros mismos.

Naturalmente, zazen trae fuerza, paz y libertad; reequilibra las funciones cerebrales y respiratorias y transforma nuestra relación con el mundo. Zazen es la fuente del despertar del ser humano en su vocación más alta, la forma adulta de nuestra vida.



ENTRADA LIBRE

Domingo 8 de octubre

HORARIO:

10h. Zazen

11h. Zazen

12h. Té y pastas

12:30h. CONFERENCIA/CHARLA

13:30h. Zazen

IMPARTE: MANU DONIN CARMONA (MONJE ZEN)

(RESPONSABLE DOJO ZEN GRANADA)

LUGAR:

CENTRO NAHUAL. C/BERNABÉ SORIANO N°2, PASAJE SAN FRANCISCO BAJO 3, JAÉN



Más información en:

C/ Mesa nº6, 2º - 23001 Jaén

Tel. 953 89 46 58

(de lunes a viernes de 10 a 13 h y de 17 a 21 h.)

Email. info@nahual.es Web. www.nahual.es