

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 20 ENERO 2019

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/ Mesa nº 6, 2º I



Más información en:

C/ Mesa nº6, 2ºI - 23001 Jaén
Telf. 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