

## Zen Training

Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri, del 23 al 26 d'agost

La casa d'espiritualitat ofereix un segon 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*, i alguns moments d'activitats comunes relacionades amb la pràctica.

És una bona manera de començar el curs i, també de tancar els dies de descans de l'estiu

a través de la pràctica zen. Aquest programa, que respon a peticions concretes d'alguns practicants, reuneix, d'una manera única i poderosa, la força de la pràctica intensiva, que ens obre a la saviesa, i el sentit pràctic de l'experiència, a través de tallers relacionats amb el zen: postura, respiració, cant, ikebana, i una tarda sobre les plantes medicinals. Una trobada que pot ser molt positiva, i que ens pot ajudar a donar un nou sentit al curs que comença i a la vida en general.

	Divendres 23	Dissabte 24	Diumenge 25	Dilluns 26
07:30 h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
08:00 h	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong
08:45 h	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen
10:00 h	Samu al jardí	Samu al jardí	Samu al jardí	Samu al jardí
11:15 h	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen
11:45 h	Teisho	Seminari: Shinjinmei	Teisho	Els tres refugis
12:45 h	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen
14:00 h	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
15:00 h	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen
15:30 h	Postura Respiració Cants	Ikebana	Dances	Celebració final
19:30 h	Zazen	Zazen	Zazen	
20:30 h	Sopar	Sopar	Sopar	

### Organitza

Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri  
Nena Casas 37-47  
08017 Barcelona  
[www.casaespiritualitat.wordpress.com](http://www.casaespiritualitat.wordpress.com)  
Informació i reserves:  
[caesfelipneri@gmail.com](mailto:caesfelipneri@gmail.com)

Del 23 al 26 d'agost

Preu: 10€ per dia (alguna activitat té un suplement per despeses de material)  
Dinar o sopar: 10€, cal avisar amb antelació.  
Possibilitat de quedar-se a dormir en règim de pensió completa.