

# CURSO-RETIRO MEDITACIÓN SHINE

Dejar a la mente ir y venir sin ningún esfuerzo para que como las olas descansa en un océano en calma

## Centro Karma Samten Ling

Del **26 al 31 de diciembre**, ambos incluidos

Mañanas de 9 a 12.45 h

Tardes de 16.00 a 20.45 h.

A continuación, **Puja de Chenrezy** para quien lo desee.

El retiro se realiza en completo silencio.

Duración de las sesiones: 40 minutos de meditación y 20 de descanso manteniendo el centramiento.

**Información e inscripciones:** en el propio centro.