

# CURSO-RETIRO MEDITACIÓN SHINE

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

## Centro Karma Samten Ling

Retiro online del 2 al 7 de abril, ambos incluidos.

**Mañanas** de 9:00 a 10:40 h. A las 11 h. meditación con fondo musical. Después se cierra la sala virtual y la sesión de 12:00 a 12:45 cada cual a nivel individual si lo desea

**Tardes** de 16:00 a 18 h. A las 18 h. meditación con fondo musical. Después se cierra la sala virtual y las sesiones en silencio de las 19:00 y 20 h. a nivel particular quien lo desee.

El retiro se realizará en completo silencio en la medida de lo posible.  
Duración de las sesiones: 40 minutos de meditación y 20 de descanso manteniendo el centramiento.

Información e inscripciones en la dirección del email:

Tlf. 644783223

[kslpamplona2020@gmail.com](mailto:kslpamplona2020@gmail.com)