

SHINE MEDITAZIOAREN IKASTARO-ERRETIROA

Gogoaren joan-etrorrian begirada pausatu, olatuek ozeanoan bezala, bare-bare, har dezan atsedena.

Karma Samten Ling zentroan

Erretiroa online. Apirilaren 2 tik 7 ra, biak barne.

Goizes 9 :00etik 10: 40etara.

11: 00etan meditazioa eta musika. Gero gela birtuala itxikoda.

12: 00etik 12: 45etara isiltasunesko meditazioa bakoitzak bere kabuz

Arratsaldes 16: 00etik 17: 40etara.

18: 00etan meditazioa eta musika.

Gero gela birtuala itxiko da eta isiltasunesko gelditzen diren bi meditazioak

19: 00etan eta 20: 00etan bakoitzak bere kabuz egingo ditu.

Erretiroa erabateko isiltasunean egingo da.

Saioen iraupena 40 minutuko meditazioa eta 20 minutuko atsedena, zentramendua mantenduz.

Argibideak eta izen ematea email edo tlf. hautan:

kslpamplona2020@gmail.com

Tlf. 644783223