

# CURSO-RETIRO MEDITACIÓN SHINE

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

## Centro Karma Samten Ling

Retiro online del 26 al 31 de diciembre, ambos incluidos.

**Mañanas** de 9:00 a 10:40h. A las 11h. meditación con fondo musical.

Después se cierra la sala virtual y la sesión de 12 a 12:45 cada cual a nivel individual si lo desea.

**Tardes** de 16:00 a 18h. A las 18h. meditación con fondo musical.

Después se cierra la sala virtual y las sesiones en silencio, de las 19 y 20h. 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 de email

[Kslpamplona2020@gmail.com](mailto:Kslpamplona2020@gmail.com)

Tlf 644 78 32 23