

SHINE MEDITAZIOAREN IKASTARO-ERRETIROA

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

Karma Samten Ling zentroan

Erretiroa online. Abenduaren 26tik 31ra, biak barne.

Goizez 9:00etik 10:40 bitarte.

11etan meditazioa eta musika. Gero gela birtuala itxiko da.

12etatik 12:45 arte isiltasunezko meditazioa bakoitzak bere kabuz egingo du.

Arratsdez 16:00etik 17:40 bitarte.

18etan meditazioa eta musika.

Gero gela birtuala itxiko da eta isiltasunezko gelditzen diren bi meditazioak 19 eta 20etan 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 hauetan:

kslpamplona@2020gmail.com

Tlf 644 78 32 23