



GRUP de Pràctica MEDITACIÓ ZEN i MINDFULNESS 24-25

DINS L'ENSENYANÇA DEL MESTRE ZEN THICH NATH HANH de PLUM VILLAGE

DILLUNS de 19.00h a 21,30h

Al local de la "FUNDACIÓ NOVA MENTALITAT"

(Dilluns, sala superior. Dimecres, sala baixos)

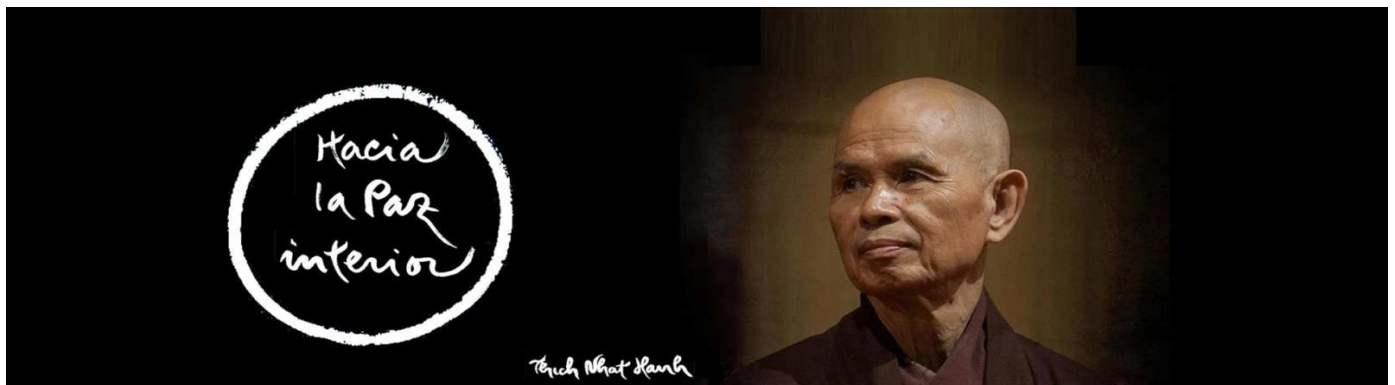
PARTICIPACIÓ LLUIRE facilitada per Ramon Carreras i altres

Sessions pràctiques de meditació zen y mindfulness obertes a tots els nivells.
Amb moviments conscients, meditació a peu, meditació asseguts i/o relaxació.
Ho alternem amb un espai per compartir i algunes orientacions sobre temàtiques relacionades.

De vegades farem alguna cerimònia del te o cantem.

Aconsellem roba folgada, coixí de meditació i estoreta. (Tenim de material al local)

Les vostres aportacions voluntàries, però necessàries, son destinades a cobrir les despeses del local. Setmanal: mínim 8€ . Cicles mensuals (20€ per cicle).



Información:

ramon@ramoncarreras.cat

607993604

Mes sobre Plum Village y Thich Nhat Hanh: www.tnhspain.com

FUNDACIÓ MENTALITAT NOVA - VIL·LA SANT JOAN
C. HOSTAL DEL SOL, 7 / C. ELS SALZES, s/n
17520 PUIGCERDÀ

fundació
mentalitatnova

www.mentalitatnova.org · info@mentalitatnova.org · YouTube · WhatsApp 872 20 40 56 · Telegram 621 27 87 11