

# RETIR DE MEDITACIÓ ZEN A MONTSERRAT

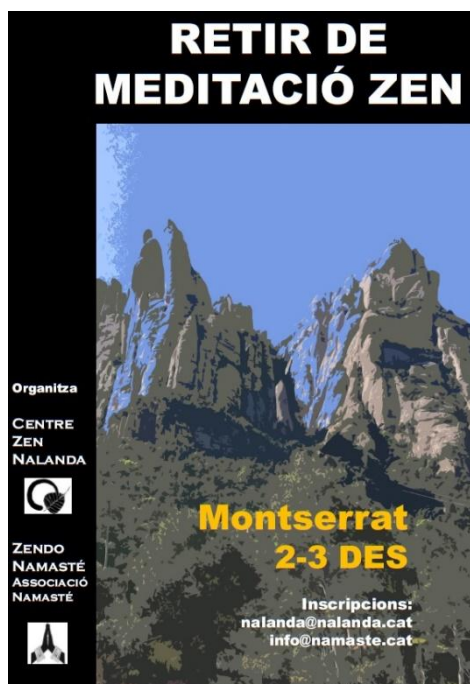
**2-3 de desembre de 2017**

El Centre Zen Nalanda i el Zendo Namasté organitzen a Montserrat un retir de pràctica intensiva de Meditació Zen pels propers dies 2 i 3 de desembre de 2017.

Una jornada i mitja dedicada a viure l'ara i aquí, en concentració, equilibri i calma silenciosa.

El Retir tindrà lloc al **Monestir de Sant Benet de Montserrat de monges benedictines**.

Als matins s'esmorzarà *genmai*, la sopa d'arròs tradicional dels monestirs zen, i es durà a terme una meditació caminant per la muntanya.



**INSCRIPCIONS** (fins al dissabte 25 de novembre)

**Places limitades!**

- Centre Zen Nalanda (C/ Agregació, 44. 08041-Barcelona).  
E-mail: [nalanda@nalanda.cat](mailto:nalanda@nalanda.cat)
- Associació Namasté (C/ Varsòvia, 54. 0841-Barcelona).  
E-mail: [info@namaste.cat](mailto:info@namaste.cat)

**PREU**

- 110€ socis Namasté i Nalanda; 120€ Amics Nalanda; i 130€ general.
- Paga i senyal: 40 €, inclou allotjament i menjars de dissabte i diumenge.

**MÉS INFORMACIÓ DEL PROGRAMA A:** [www.nalanda.cat](http://www.nalanda.cat)