



Templo Zen  
**SEIKYUJI**

# 禪 Zen y Salud

*Retiro de meditación zen y prácticas de salud.*

**Del 18 al 26 de febrero de 2023**

**Del \*18 al 23 de febrero: *Zen y prácticas para cuidar la salud***

*\*(llegada el 17 para la cena)*

**Meditación zen mañana y tarde**

**Shiatsu - estiramientos**

**Yoga Lu Jong de Sanación Tibetano**

Durante la estancia **seguiremos el ritmo de la vida en el templo** y cuidaremos de nuestra salud y vitalidad practicando las artes tradicionales como el **Shiatsu** y el **Yoga Lu Jong de sanación tibetano**. Las posturas y los estiramientos relajan las articulaciones, liberan tensiones y bloqueos y hacen que la energía circule en todo el cuerpo.

**Participación en los gastos: Zen y Salud 29€/día**

***Sesshin* Retiro de meditación zen**

**del 24\* al 26 de febrero de 2023**

**Con el maestro *Raphaël Doko Triet*, abad del Templo. *\*(llegada el 23 para la cena)***

Dos días y medio de práctica de zazen, una maravillosa ocasión para retirarnos del ruido del mundo.

**Participación en los gastos: Sesshin 110€**

**Información e inscripción: [www.seikyuj.org](http://www.seikyuj.org)**

**Templo zen Seikyuj, Finca La Morejona**

Carretera Marchena-Morón de la Frontera, km. 8,8 - 41530 **Morón de la Frontera** (SEVILLA) ESPAÑA.

 (+34) 674 949 621  [contacto@seikyuj.org](mailto:contacto@seikyuj.org)