



# Temple Zen  
**SEIKYUJI 禅 Zen y Salud**

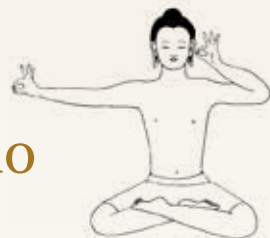
**Retiro de meditación zen y prácticas de salud.  
Del \*17 al 25 de febrero de 2024**

**Del \*17 al 25 de febrero: *Zen y prácticas para cuidar la salud***

*\*(llegada el 16 para la cena)*



**Meditación zen · Yoga · Shiatsu  
Yoga Lu Jong de Sanación Tibetano**



**Participación en los gastos: Zen y Salud 30€/día**

## **Iniciación a la práctica del Zen**

**Sábado 17 de febrero - Llegada a las 10:00 h.**

***Sesshin* Retiro de meditación zen  
del 23\* al 25 de febrero de 2024**

**Con el maestro *Raphaël Doko Triet*, abad del templo. *\*(llegada el 22 para la cena)***

*Dos días y medio de práctica de zazen. Una maravillosa ocasión para retirarse "del ruido del mundo".*

**Participación en los gastos: Sesshin 130€**

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

**Templo zen Seikyuji, Finca La Morejona**

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

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



Templo Zen

# SEIKYUJI Zen y Salud

17 /22 febrero 2024

Durante la semana **cuidaremos de nuestra salud y reforzaremos la vitalidad practicando las artes tradicionales: Hatha yoga, Shiatsu-estiramientos y Lu Jong, yoga tibetano de sanación.** Los talleres se integran armoniosamente en el ritmo cotidiano de la vida del templo zen, **con meditación zen, el ritual de las comidas, «samu» (participación en las tareas diarias), enseñanzas y estudio del Dharma.**

## Shiatsu

Actúa sobre el conjunto de los meridianos, **armoniza la circulación de la energía en el cuerpo, libera tensiones, bloqueos y devuelve al organismo la vitalidad natural.** El taller se basa en estiramientos y posturas enseñadas para que podamos practicarlas luego en nuestra casa.

## Hatha-yoga

Abarca el aspecto más físico del yoga. **Esta disciplina se basa en el principio de la correspondencia entre el universo y el cuerpo.** La práctica de las posturas o asanas mejora la circulación sanguínea, equilibra el sistema hormonal, estimula el sistema nervioso y

elimina toxinas, de modo que se tonifican las células, los tendones y los nervios. Así se preservan la salud y la armonía física, mental y espiritual.

## Lu-Jong, yoga de sanación tibetano

Mediante su **práctica los centros energéticos y los canales se desbloquean favoreciendo que los tres humores que describe la medicina tibetana fluyan de manera libre con los cinco elementos** que son tierra, viento, agua, espacio y fuego. Lu Jong es meditación en movimiento; una forma sencilla y muy efectiva de conectar con la fortaleza, claridad y felicidad de nuestra verdadera naturaleza.

## Programa Semana zen y salud

**Zazen, meditación al alba**  
**Genmai, desayuno en silencio**  
**Práctica de «samu», tareas para la comunidad** (preparación de las comidas, jardinería, limpieza)  
**Talleres, prácticas de salud**  
**Comida tradicional vegetariana**

**Descanso**  
**Estudio del Dharma.**  
**Talleres, prácticas de salud**  
**Cena informal**  
**Zazen del atardecer**  
**Descanso**

## Sesshin Retiro de meditación zen del 23\* al 25 de febrero de 2024

Con el maestro **Raphaël Doko Triet**, abad del templo. \*(llegada el 22 para la cena)

**Consagrar unos días a un retiro espiritual es una antigua práctica común a todas las tradiciones religiosas. Durante dos días y medio volver a la fuente inmóvil de nuestra existencia a través de la práctica de la meditación zen.**

*«Si alguien pregunta qué es el verdadero Zen, no hace falta que abráis la boca para explicárselo. Mostrad todos los aspectos de la postura. Entonces el viento de primavera soplará y hará que se abra la maravillosa flor del ciruelo.»*

Daishin Sokei

**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)