



# INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DEL ZEN

*en el templo Seikyuji*

17 de  
FEBRERO  
2024

禅



## Programa de la jornada

- 10:00 h.** *Bienvenida. Café/Té*
- 10:30 h.** *Paseo por el templo.*  
*Explicaciones de iniciación a la meditación y estiramientos*
- 12:00 h.** *Zazen (meditación). Periodo de 20 minutos*
- 12:30 h.** *Introducción al Samu:*  
*concentración en las tareas cotidianas del templo.*
- 13:30 h.** *Comida: introducción a la forma de comer con los cuencos oryoki.*
- Descanso**
- 15:45 h.** *Café/Té*
- 16:30 h.** *Zazen / kin-hin (Forma de caminar en meditación / Zazen*  
*Ceremonia de bienvenida a las nuevas y nuevos practicantes*
- 18:30 h. Clausura de la jornada**

Participación en los gastos **25€**

 Templo Zen  
**SEIKYUJI**

Info e inscripción [www.seikyuji.org](http://www.seikyuji.org)  
Teléfono (+34) 674 94 96 21