

SESSHINS

- L'hora d'arribada serà a les 20 h a fi de tenir-ho tot preparat abans del sopar, previst a les 21 h.
Normalment finalitzen als voltants de les 16 h del dia previst.
- És en règim d'internat i en silenci.
- Convé que porteu roba còmoda i de colors discrets.
- Estan dirigits solament a aquelles persones ja iniciades.

CAPS DE SETMANA D'INTRODUCCIÓ

- Van dirigits a tots els que volen conèixer o començar a practicar la meditació zen així com els que desitgin tornar a fer-ho en grup.
- L'hora d'arribada i d'acabament serà la mateixa que la dels sesshins.

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Pilar Utrilla
Lincoln 6
08006 Barcelona – tel 627550050
Horari: de 10 a 11 del matí
de 9,30 a 10 del vespre
e-mail: cursoszenbcn@gmail.com

Lleida: Alice Sardà tel. 616161327
e-mail: sanbozenlleida@gmail.com

Girona:
M.Carmen Miralles tel. 680165626
e-mail: mcarmencursos.zengirona@gmail.com

Mallorca:
Victoria Cifre 971404290
e-mail: victorici@hotmail.com

Tortosa:
Mònica Benet monica@tierrazen.com
web Tortosa: www.zentortosa.cat

València (Uildecona):
Serafín Gómez serafingomez7@hotmail.com

web Catalunya i Balears: www.zen.cat



SANBO-ZEN
Grup de Catalunya i Balears



Escola Sanbo-Zen

Grup Barcelona

Programa d'activitats any 2025

INTRODUCCIONS I SESSHINS A CÀRREC DE BERTA MENESES, mestra zen 2025

GENER	16-19 26	Sesshin CESFN Zazenkai/Seminari CESFN
FEBRER	14-16 19-23	Sesshin a BIARRIZ Sesshin PALMA
MARÇ	12-16	Sesshin CESFN
ABRIL	17-19 25-27	Zazenkai S.Santa CESFN Introducció MANACOR
MAIG	30 abril-4 8-11 18 21-25	Sesshin LLEIDA Sesshin ELS HOSTALETES (grup Girona) Zazenkai/ Assemblea Dana P. Sesshin TORTOSA
JUNY	20-22 29 maig-1 12-15	Introducció a Zaragoza Introducció/Sesshin FIRENZA Sesshin PALMA
JULIOL	2-7 9-21 22-5 agost	Sesshin ELS HOSTALETES (grup Barcelona) ARGENTINA QUITO / CUENCA

AGOST	29 -31	Training Zen CESFN
SETEMBRE	5-10 13-19 20-25	Sesshin GUATEMALA Sesshin EL SALVADOR Introducció EL SALVADOR (Sta. Ana)
OCTUBRE	8-12 16-19	Sesshin VALENCIA Sesshin ELS HOSTALETES (grup Girona)
NOVEMBRE	30 oct-2 7-9 13-16 23	Sesshin LLEIDA Introducció PALMA Sesshin TORTOSA Zazenkai/Seminari CESFN
DESEMBRE	4-8	Sesshin ELS HOSTALETES (grup Barcelona)

A l'anul·lar la inscripció a un curs

Si es cancel·la 2 setmanes abans es retorna el 100% de l'import menys 20€.

Si es cancel·la 1 setmana abans no es retorna el corresponen als àpats.

Si es cancel·la 3 dies abans del curs ja no es retorna cap import a no ser que hi hagin hagut causes majors.

Ningú no ha de quedar-se sense poder participar per qüestions econòmiques. Existeix la possibilitat de sol·licitar beca (la meitat del cost com a màxim) si creus que la teva situació econòmica personal ho requereix. Posa't en contacte amb la persona encarregada de les inscripcions.

MEDITACIÓ ZEN Tots els dijous de 20:15 a 21:30

Adreça: Casa d'espiritualitat St Felip N.

Acollida als nous: dijous a les 19:30h

7h matí de dilluns a divendres

C/ Nena Casas 37-47 Barcelona

INTRODUCCIONS A CÀRREC DE CARINA MORA, mestra zen assistent 2025

INICIACIONS MATINALS

25 de GENER

24 de MAIG

12 de JULIOL

27 de SETEMBRE

20 de DESEMBRE

Contacte:

carinamorag@hotmail.com

INTRODUCCIONS DE CAP DE SETMANA

FEBRER	14-16	Introducció CESFN Contacte: carinamorag@hotmail.com
ABRIL	26	Introducció REUS Contacte: Esperanza M. ema@tinet.org
MAIG	31	Introducció LLEIDA Contacte: sanbozenlleida@gmail.com
OCTUBRE	24-26	Introducció CESFN Contacte: carinamorag@hotmail.com

INTRODUCCIONS A CÀRREC DE MIQUEL ISANTA

Contacte: josepfourcadeplaza@gmail.com

FEBRER 22 Els Hostalets de Balenyà (g. Osona)

SETEMBRE 5-7 Els Hostalets de Balenyà (g. Osona)

NOVEMBRE 22 Els Hostalets de Balenyà (g. Osona)

INTRODUCCIONS A CÀRREC DE SERAFIN GÓMEZ

Contacte: serafingomez7@hotmail.com

GENER 31-2 febrer València

MARÇ 1 Tortosa

ABRIL 25-27 Valencia

SETEMBRE 26-28 Ulldesona