

Programa Zen, ANY 2026, actualitzat el 19 de desembre de 2025

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 sesshin

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

correu: cursoszenbcn@gmail.com

Introduccions Barcelona:

Carina Mora, correu: carinamorag@hotmail.com

Lleida:

Alice Sardà tel. 616161327, correu: sanbozenlleida@gmail.com

Girona:

M.Carmen Miralles tel. 680165626, correu: mcarmencursos.zengirona@gmail.com

Mallorca:

Victoria Cifre 670311762 correu: victorici@hotmail.com

Tortosa:

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

Valencia (Ulldecona):

Serafín Gómez, correu serafingomez7@hotmail.com

Reus:

Esperanza Mercadé, correu ema@tinet.org

Blanes:

Miquel Isanta, correu intimitat65@gmail.com

Web Catalunya i Balears: www.zen.cat

Enllaç a “[Llocs on practicar](#)”

Gener			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
14-18	Sesshin (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
24	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30h	CESFN (Barcelona)
25	Zazenkai / Seminari (Berta Meneses)	9:30 a 17h	CESFN (Barcelona)
Febrer			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
7	Introducció (Serafín Gómez)	9 a 20h	València
4-8	Sesshin (Berta Meneses)		Palma de Mallorca
12-15	Sesshin (Berta Meneses)		Lleida
13-15	Introducció (Carina Mora)		CESFN (Barcelona)
21	Introducció (Miquel Isanta)	9 a 20h	Els Hostalets de Balenyà
28	Introducció (Serafín Gómez)	9 a 20h	Tortosa
Març			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
11 - 15	Sesshin (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
21	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
Abril			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
2 - 4	Zazenkai Setmana Santa (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
24 - 26	Introducció (Berta Meneses)		Manacor
24 - 26	Introducció (Serafín Gómez)		València
25	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
18	Introducció (Carina Mora)		Reus
Maig			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
30 abril - 3 maig	Sesshin Lleida (Berta Meneses)		Lleida
17	Zazenkai/ Assemblea Dana Paramita (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
21 - 24	Sesshin (Grup Girona) (Berta Meneses)		Els Hostalets de Balenyà
30	Introducció (Carina Mora)		Lleida
Juny			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
29 maig - 2	Sesshin (Berta Meneses)		Firenza

4 - 7	Sesshin (Berta Meneses)		Tortosa
12 - 14	Introducció (Berta Meneses)		Zaragoza
12 - 14	Introducció (Miquel Isanta)		Els Hostalets de Balenyà
13	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
18 - 21	Sesshin (Berta Meneses)		Palma
Juliol			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
1 - 6	Sesshin (grup Barcelona) (Berta Meneses)		Els Hostalets de Balenyà
11	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
9 - 21	Sesshin (falta confirmar dates) (Berta Meneses)		Argentina
22 - 5 agost	Sesshin (falta confirmar dates) (Berta Meneses)		Cuenca i Quito (Ecuador)
Agost			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
28 - 30	Training Zen (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
Setembre			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
5 - 10	Sesshin (Berta Meneses)		Guatemala
13 - 19	Sesshin (Berta Meneses)		El Salvador
20 - 25	Introducció (Berta Meneses)		El Salvador, Santa Ana
26	Introducció (Serafín Gómez))		Ulldecona
Octubre			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
2 - 4	Introducció (Carina Mora)		CESN (Barcelona)
8 - 12	Sesshin (Berta Meneses)		València
15 - 18	Sesshin (grup Girona) (Berta Meneses)		Els Hostalets de Balenyà
30 - 1 nov	Sesshin (Berta Meneses)		Lleida
Novembre			
Dia	Tipus	Hora	Lloc
5 - 8	Sesshin (Berta Meneses)		Tortosa
14	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
15	Zazenkai / Seminari (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
21	Introducció (Miquel Isanta)	9 a 20h	Els Hostalets de Balenyà
27 - 29	Sesshin (Berta Meneses)		Palma
Desembre			

Dia	Tipus	Hora	Lloc
4 - 8	Sesshin (grup Barcelona) (Berta Meneses)		Els Hostalets de Balenyà
19	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)

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

Adreça: Casa d'espiritualitat St Felip Neri

Acollida als nous: dijous a les 19:30h

7h matí de dilluns a divendres

C/ Nena Casas 37-47 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.
