



# Mirada Interior

**MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN**  
**UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA**  
(Inspirada en el Zen japonés y en S. Juan de la Cruz)

---

**Retiro: Meditación Zen y Contemplación en BARCELONA**

- **Tipo: INICIACIÓN - PROFUNDIZACIÓN Y SEGUIMIENTO**

## **El retiro incluye alojamiento y comida**

- **Dirigido a:**
  - En general, a todas las personas que deseen conocer una Meditación Zen y Contemplación actualizada, e iniciarse en el recorrido de un camino hacia la MADUREZ HUMANA de forma sencilla y clara.
  - A todas las personas que ya se han INICIADO en la meditación Zen y Contemplación, y desean profundizar y realizar un SEGUIMIENTO más personalizado
- **Fechas próximos retiros:**
  - Septiembre 2011: Viernes 23 a domingo 25 (Bellesguard)
  - Octubre 2011: Viernes 28 a domingo 30 (Manresa) **"INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN"**
  - Diciembre 2011: Martes 6 a domingo 11 (5 días) (Bellesguard)
  - Marzo 2012: Viernes 2 a domingo 4 (Bellesguard)
  - Junio 2012: Viernes 1 a domingo 3 (Bellesguard)
- **Horario previsto:**
  - Para los que se INICIAN: se empieza a la 18:00 horas
  - Para los demás: se empieza a las 20:00 horas
  - Se termina el domingo (o último día) después de la comida medio día

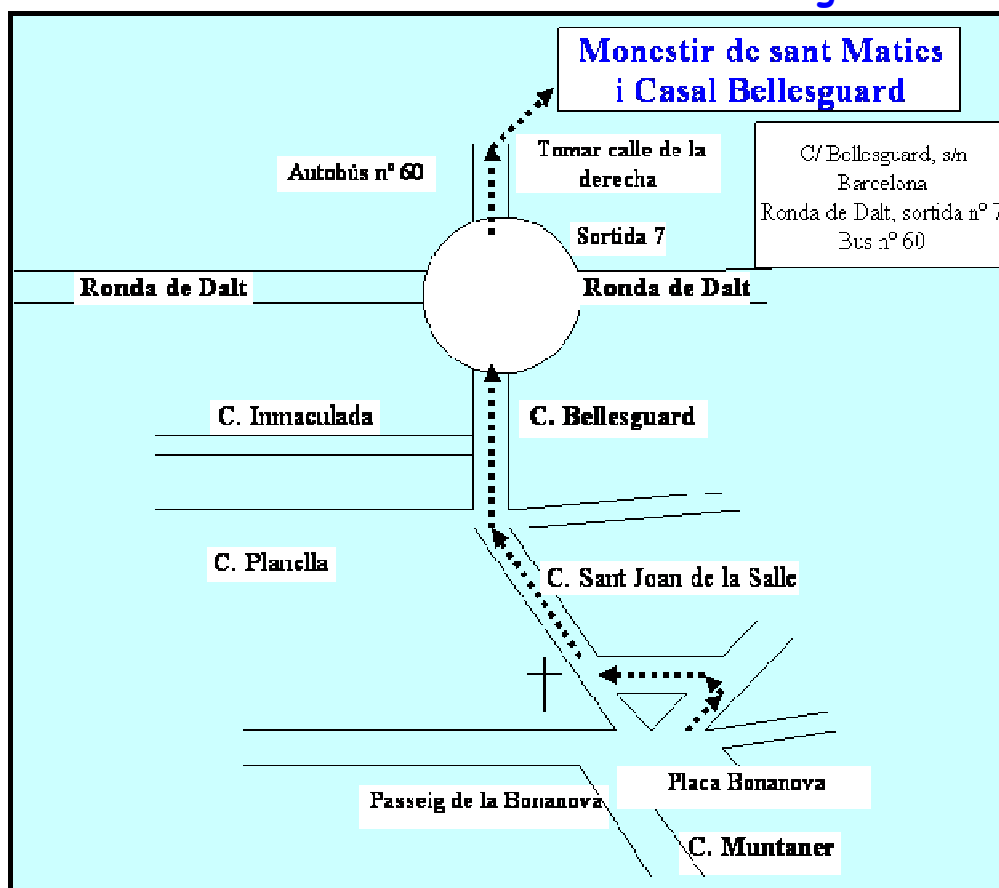
## **RECOMENDACIONES**

- Traer ropa cómoda
- Calzado silencioso, fácil de quitar y poner
  - Reloj y Despertador
- No hay que traer ni toallas ni sábanas
- Si utilizas algo para meditar (cojín, manta para el suelo, banqueta, etc.), por favor tráetelo

**"Si sabes de algún amigo, familia o compañero que pueda estar interesado, no dudes en pasarle esta información. Gracias de antemano"**

- Lugar impartición:

## Monestir de Sant Maties i Casal Bellesguard



## Cueva S. Ignacio (Centro Internacional de Espiritualidad)

Camí de la Cova s/n 08241 Manresa (BARCELONA) Telf.: 93 872 04 22

### Como llegar desde Barcelona:

#### En coche

- \_ Carretera C-55 (salida por *Manresa - Sant Pau*)
- \_ Autopista C-16 (a Terrassa y Manresa): Salida 13 (St. Vicenç de Castellet) y luego por la comarcal (C-55) salida por *Manresa - Sant Pau*

#### En tren

- \_ **Renfe:** Sants, Pl. Catalunya, Triomf o St. Andreu.  
Se puede tomar un taxi en la estación (o solicitarlo al 93 874 40 00 / 93 874 41 19 / 639 336 360). La distancia a pie es de 12 minutos.
- \_ **Ferrocarrils de la Generalitat:** Salida de la Pl. Espanya.

**Para más información contactar con:**

**PEDRO VIDAL LÓPEZ**

(Maestro Zen y Director de Sincronía)

Centro de Formación Sincronía

Móvil: 659 362 997

E-mail: [pedrovidal\(arroba\)miradainterior\(punto\)com](mailto:pedrovidal(arroba)miradainterior(punto)com)

Páginas Web: [www\(punto\)miradainterior\(punto\)com](http://www(punto)miradainterior(punto)com) - [www\(punto\)sincroniazzen\(punto\)com](http://www(punto)sincroniazzen(punto)com)

(Con el fin de evitar los correos basura, la dirección de correo y páginas Web no tiene ningún vínculo.

Por favor, cuando la quiera utilizar, escriba el signo arroba, en donde se ha escrito arroba;

y un punto en donde se ha escrito punto, sin paréntesis)

Copyright © 2004-Sincronia All rights reserved