

# INTRODUCCIÓN PARA PRINCIPIANTES

## HORARIO

10:00h: Recepción, ceremonia del té

11:00h: práctica zen con explicaciones (postraciones, cantos, meditación y kong-an. Preguntas y respuestas)

13:00h: paseo en la naturaleza

14:00h: comida

## QUÉ TRAER

Zapatillas de deporte o botas de montaña. Zapatillas de interior

Calcetines

Ropa apropiada para la temporada (el clima puede cambiar a menudo en la montaña)

Ropa cómoda para la meditación

- Bori Sa está situado en un lugar remoto en la montaña, se puede llegar sólo en coche (instrucciones detalladas «Cómo llegar» a petición)

Transporte desde la parada de autobús más cercana (Argelaguer): 15 € x persona

TARIFA POR PARTICIPANTE: 20€ / 10€ (socio EKUZ)

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

[boricentrozen@hotmail.com](mailto:boricentrozen@hotmail.com)