

## VISTANTES (Estancias en Bori Sa)

Bori Sa se encuentra en un lugar de gran belleza natural y energía, en una pintoresca zona de Alta Garrotxa.

Los visitantes disfrutan del magnífico escenario y el silencio de Bori Sa y se benefician del poder de la práctica zen, siguiendo un horario de práctica y trabajo, con mucho tiempo libre para relajarse y explorar los alrededores.

La estancia máxima es de 1 semana.

### REQUISITOS

- Residentes y visitantes se adhieren a las «Reglas del Templo»
- Los visitantes siguen el horario de los residentes:

#### Mañana

6.00h: 108 postraciones  
6.30h : Cantos de la mañana  
7.20h: Meditación (1 x 40 min.)  
8.30h: Desayuno  
9.30h: Mantra walk (opcional)  
11.00h: Periodo de trabajo  
12:30h: Pausa  
14.00h: Comida

#### Tarde

19:00h: Cena (opcional)  
20.00h: Cantos de la Tarde  
21.00h: Meditación (1 x 30 min)

### QUÉ TRAER

Zapatillas de deporte o botas de montaña. Zapatillas de interior  
Calcetines  
Toalla, cepillo de dientes, medicamentos, etc (todo lo que puedas necesitar)  
Despertador  
Linterna  
Ropa apropiada para la temporada (el clima puede cambiar a menudo en la montaña)  
Ropa cómoda para la meditación (no pantalones cortos o camisetas sin mangas)

- Habitación individual o compartida dependiendo del número de visitantes. Comida vegetariana. Acceso a Internet y teléfono
- 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 DIARIA POR PARTICIPANTE: 30€ / 20€ (socio KUSZ)

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

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