

V Retiro de práctica intensiva Shikantaza “tan sólo intensamente sentarse”

Practicantes de la Vía:

Os invitamos a nuestro próximo encuentro retiro de zazen, que, como en las ocasiones anteriores, celebraremos en la Casa de Oración Haitzur en **Egino, Álava este próximo DICIEMBRE.**

Será un encuentro **presencial**. Comenzaremos el viernes 5 a primera hora de la mañana (llegada a la casa el jueves 4 por la tarde-noche) y finalizaremos el domingo 7 con la comida.

No es posible la asistencia online.

Existe la posibilidad de asistir desde el viernes por la tarde.

- **Fecha:** 5 - 7 de Diciembre 2025 (llegada a la casa el jueves 4)
- **Lugar:** Casa de Oración “Haitzur”, Egino (Álava)
- **Precio:** . (60€/ día pensión completa)
 - Jueves-domingo (3 días): 180 €
 - Viernes-domingo (2 días): 120 €

El pago se realizará en metálico en la casa (se ruega llevar el importe justo para evitar cambios).

NOTA IMPORTANTE:

Cada practicante deberá llevar el material que necesite para su práctica (zafu, manta, banquillo, zafutón...). Si tienes alguna duda puedes escribirnos a: espacioensilenciovitoria@gmail.com

NUBEVACIA

línea zen

-HORARIO -



JUEVES	Actividad
19:00	Llegada
20:30	Cena
21:30	Zazen y Cierre

VIERNES SÁBADO	Actividad
7:30	Levantarse
8:00	Kinhin-Zazen
9:00	Desayuno
10:00	Zazen
11:30	Descanso
12:00	Zazen
13:30	Comida
16:00	Chi-Kung
16:30	Zazen
18:00	infusiones
18:30	KinHin
19:00	Zazen
20:00	Estiramientos
20:30	Cena
21:30	Zazen y Cierre

DOMINGO	Actividad
7:30	Levantarse
8:00	Kinhin-Zazen
9:00	Desayuno
10:00	Zazen
11:30	Chi-Kung
12:00	Zazen
13:30	Comida



Nota: el horario es aproximado y podrá variar en función de las circunstancias.