

Concha Quintana 630.94.07.80 www.conchaquintana.net		La Vía del ejercicio - Calendario 2017					PRIMER SEMESTRE
		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
		Miércoles: Mañanas de 7:00 a 8:00 h. / de 8:45 a 9:45 h. / Tardes 19:30 a 21:30 h. Viernes: Mañanas de 7:00 a 8:00 h.					
Dojo: c/Ayala, 45 - semisótano - Madrid	ZAZEN Meditar en silencio (5)	Retiros		Día 19 - Retiro de Primavera	Días 13, 14, 15 Semana Santa de 9:00 a 14:00 h.		Del 31 de mayo al 11 de junio. Estancia Sr.Seki. Zazen diario, de 7 a 8 h. Días 3 y 4: Retiro Día 10: Qi Gong
	LEIB (1) El camino del cuerpo	Días 21 y 22 Viernes 27 (2)	Viernes 17 (2)	Viernes 24 (2)	Días 8 y 9 Viernes 21 (2)	Viernes 19 (2)	Viernes 16 (2)
	ARCILLA (1) El tacto es el sentido de lo profundo	Jueves 19 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 16 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 16 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 27 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 18 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 15 de 10:00 a 14:00 h.
	ESGRIMA						Días 17 y 18
	RETIROS DE SILENCIO Y EJERCICIO (Zazen) Para más información en teléfonos indicados			Del 2 al 5 (3) Palacios de Benaver (Búrgos)		Del 5 al 7 Retiro en Tenerife	
		Del 24 al 26 Córdoba 957-48.20.91 667.28.55.57			Del 26 al 28 (Leib) Aracena (Huelva)(4) 95-560.14.10 677.75.71.17	Del 23 al 25 Córdoba 957-48.20.91 667.28.55.57	

Observaciones: (1) Ejercicio en grupo (máx. 10 personas). Para acompañamiento individual, solicitar cita previa.
 (2) Talleres mensuales de 4 horas de duración (17 a 21 h.)
 (3) Para asistir a estos retiros es necesario formalizar la inscripción ingresando el 50% del total en la cuenta Nº 2100-1649-17-0200066571 de La Caixa a nombre de Concha Quintana. Indicar, por favor, nombre del ordenante y concepto.
 (4) Este retiro y los sucesivos que se celebren en Sevilla trimestralmente, abordarán esta práctica predominando el trabajo corporal (Leib).
 (5) Están abiertos otros grupos, cuyas fechas no están determinadas, son mensuales y la modalidad es de 4 horas una vez al mes.