

Concha Quintana 630.94.07.80 www.conchaquintana.net		La Vía del ejercicio - Calendario 2017					SEGUNDO SEMESTRE
		Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
		<b>Miércoles:</b> Mañanas de 7:00 a 8:00 h. / de 8:45 a 9:45 h. / Tardes 19:30 a 21:30 h. <b>Viernes:</b> Mañanas de 7:00 a 8:00 h.					
Dojo: c/Ayala - semisótano - Madrid	<b>ZAZEN</b>  Meditar en silencio (5)	Retiros	Día 8 Retiro de verano de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00	Día 24 Retiro de Otoño	Del 4 al 9 Sesshin		Días 16 y 17 Retiro de Navidad
	<b>LEIB</b> (1) El camino del cuerpo		Días 15 y 16 Viernes 21 (2)	Viernes 15 (2)	Días 21 y 22 Viernes 20 (2)	Viernes 17 (2)	Viernes 15 (2)
	<b>ARCILLA</b> (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 21 de 10:00 a 14:00 h.
Fuera de Madrid	<b>RETIROS DE SILENCIO Y EJERCICIO</b> (Zazen)					Del 3 al 5 (6) Córdoba 957-48.20.91 667.28.55.57	Del 6 al 10 (3) Palacios de Benaver (Búrgos)
	Para más información en teléfonos indicados		Del 21 al 27 Santa Brígida (Gran Canaria) 922-63.71.09			Del 24 al 26 (Leib) Aracena (Huelva) 95-560.14.10 677.75.71.17	
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. (6) Para quienes puedan, y deseen una práctica más intensiva, se comienza el día 1 de octubre.							