

Concha Quintana
630.94.07.80
www.conchaquintana.net

La Vía del ejercicio - Calendario 2018

PRIMER SEMESTRE

Dojo: c/Ayala - semisótano - Madrid	ZAZEN Meditar en silencio	SEMANAL: Miércoles : Mañanas de 7:00 a 8:00 h. Tardes: de 19:30 a 21:30 h.					
		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
		MENSUAL: Sábados : Tardes de 17:00 a 20:00 h. (es necesario inscribirse)					
		Día 20	Día 17	Día 17	Día 21	Día 19	Día 16
		Retiros		Días 29, 30, 31 Semana Santa de 9:00 a 14:00 h.		Del 24 de mayo al 3 de junio. Estancia Sr.Seki. Zazen diario. Día 26 de mayo: Qi Gong Días 2 y 3 de junio: Zazen	
	LEIB (1) El camino del cuerpo	Viernes 19 (2) Días 27 y 28	Viernes 16 (2)	Viernes 16 (2)	Días 14 y 15 Viernes 20 (2)	Viernes 18 (2)	Viernes 15 (2)
	ARCILLA (1) Ir al encuentro de uno mismo	Jueves 18 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 15 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 15 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 19 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 17 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 21 de 10:00 a 14:00 h.
Fuera de Madrid	RETIROS DE SILENCIO Y EJERCICIO (Zazen) (3)		Del 9 al 11 Córdoba 957-48.20.91 667.28.55.57	Del 2 al 4 (4) Aracena (Huelva) 95-560.14.10 677.75.71.17	Del 27 al 29 Tenerife 922-63.71.09 666.83.78.17	Del 4 al 6 (4) Aracena (Huelva) 95-560.14.10 677.75.71.17	Del 22 al 24 Córdoba 957-48.20.91 667.28.55.57
	Para más información en teléfonos indicados					Del 10 al 13 (2) Palacios de Benaver (Búrgos) 630.94.07.80	

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% de su coste 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) Estos retiros tendrán la práctica de Zazen como base, predominando el trabajo corporal (Leib).