

Concha Quintana  
630.94.07.80  
www.conchaquintana.net

**La Vía del ejercicio - Calendario 2018**

SEGUNDO SEMESTRE

Dojo: c/Ayala - semisótano - Madrid

<b>ZAZEN</b>  Meditar en silencio	SEMANAL: <b>Miércoles:</b> Mañanas de 7:00 a 8:00 h. Tardes: de 19:30 a 21:30 h.					
	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Septiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>
	MENSUAL: <b>Sábados</b> : Tardes de 17:00 a 20:00 h. (es necesario inscribirse)					
	Día 21		Día 15	Día 20	Día 17	Día 15
Retiros					Días 22 y 23 Retiro de Navidad	
<b>LEIB</b> (1) El camino del cuerpo	Días 7 y 8 Viernes 20 (2)		Viernes 14 (2)	Días 6 y 7 Viernes 19 (2)	Viernes 16 (2)	Viernes 14 (2)
<b>ARCILLA</b> (1) El tacto es el sentido de lo profundo				Jueves 11 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 15 de 10:00 a 14:00 h.	Jueves 13 de 10:00 a 14:00 h.
Fuera de Madrid	<b>RETIROS DE SILENCIO Y EJERCICIO</b> (Zazen) (3)		Del 6 al 12 Santa Brígida (Gran Canaria) 922-63.71.09 666.83.78.17		Del 12 al 14 (4) Aracena (Huelva) 95-560.14.10 677.75.71.17	Del 2 al 4 (4) Córdoba 957-48.20.91 667.28.55.57
	Para más información en teléfonos indicados			Del 27 al 3 de octubre Sesshin		Del 5 al 9 (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).