

SHINE MEDITAZIOAREN ERRETIRO-IKASTAROA

Gogoaren joan-etorrian begirada pausatu, olatuek ozeanoan bezala, bare-bare, har dezan atsedena.

Karma Samten Ling zentroan

Apuliaren 13tik 19 ra.

Goizean: 9etatik 12,45etara

Arratsaldean: 4etatik 20.45 arte

Ondoren, hartu nahi dutenentzat, **Chenrezy Puja**.

Erreterioa erabateko isiltasunean egingo da.

Saioen iraupena: 40 minutuko meditazioaaldia eta, arreta desbideratu gabe, 20 minutuko atsedenaaldia.

Informazioa eta izen ematea: zentroan bertan.