

# SHINE MEDITAZIOAREN ERRETIRO-IKASTAROA

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

## Karma Samten Ling zentroan

Uztailaren 5tik 10ra.

Goizean: 9etatik 12,45etara

Arratsaldean: 4etatik 20.45 arte

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

Erreterioa erabateko isiltasunean egingo da.

Saioen iraupena: 40 minutuko meditazioaldia eta, arreta desbideratu gabe, 20 minutuko atsedena.

**Informazioa eta izen ematea:** zentroan bertan.

Tafalla zarkalea 1

Telefonoa: 948 24 88 26

E.mail: [info@chenrezy.net](mailto:info@chenrezy.net)

[www.chenrezy.net](http://www.chenrezy.net)