

## TIEMPO DE VIPASSANA, TIEMPO DE MEDITAR DEL 16 AL 19 DE JULIO.GIRONA. VIPASSANA MEDITATION RETREAT IN BENEDICTIAN MONASTERY. GIRONA ( SPAIN ). From 16-19th of July



### TIEMPO DE VIPASSANA, TIEMPO DE MEDITAR DEL 16 AL 19 DE JULIO.GIRONA

Mañana iniciamos el Retiro Anual de Vipassana de Estudios Contemplativos, en el Monastir Benedicti de Sant Daniel en Girona.

El retiro es un viaje y un camino a la meditación pura para comprender nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra vida, un proceso de profundización sobre n la naturaleza de la experiencia.

Tanto para aquellos, que entran en la senda para 1 , 4 o 7 días... Vipassana, es un camino de meditación interior de una incalculable ayuda. Vipassana es una legado de enseñanzas prácticas, comprensión psicológica y sabiduría esencial. Es uno de las maneras más hermosa de conocerse y aplicarse en el camino, un camino que puede hacerse relevante en la vida cotidiana.

Si deseas sumarte a los 4 días, el valor es 160 euros + Dana ( donativo al enseñante). Si solo quieres estar un día 50 euros + Dana. En el residencial de 4 días tenemos solo 1 plaza disponible, y en los asientos de un día, hay espacio todavía.

Si no puedes venir a meditar al retiro, puedes amablemente meditar, caminar o cantar el Karaniya Metta Sutta tu solo o en compañía

Buen Retiro a todos, que pueda esta practica beneficiar al maximo de seres.

¡¡Gracias Girona!!

LLamar a 674091258

<https://www.youtube.com/watch?v=EVAWUPNwrV8>

VIPASSANA MEDITATION RETREAT IN BENEDICTIAN MONASTERY. GIRONA ( SPAIN ). From 16-19th of July

A day of silent meditation practice, (including walking and sitting meditation), meditation guidance and a Dharma talk by a Koncha Pinós- Pey Beginners and experienced practitioners are welcome.

A delicious vegetarian lunch is provided. (Vegan, Non-Dairy, wheat-free/gluten-free and Simple Diet options are available on request.) Meditation mats, blankets, cushions and benches are available, but you are welcome to bring your own if you prefer.

Please register the day before, the day will start at 5. 30 am and will conclude at about 6 pm. . Please write us to [info@estudioscontemplativos.com](mailto:info@estudioscontemplativos.com)

The fee for Estudios Contemplativos Days reflects just the basic cost of providing the facilities, managing and maintaining the centre. ( 160 Euros for 4 days or 50 for one day ) Teachings are offered freely by the teachers, many of whom rely on your generosity (Dana) for their livelihood. You will be given the opportunity to offer a voluntary donation to Estudios Contemplativos. and to the teacher(s) who have guided your meditation practice.

If you are far away from Girona, Spain, and you can not join us. You can gently meditate, walk or sing the Karaniya Metta Sutta

May this practice create more silence and compassion in our life.

Thank you for the practice, Thank you Girona.

<https://www.youtube.com/watch?v=DE9jBrHPsAM>