

Curs Mindfulness Zen de la Compassió



- Dia i hora: dissabte, 8 mai 2021 - dissabte, 29 mai 2021
- Lloc: Dojo Zen Barcelona Kannon Centre Budista. Ronda Universitat, 14, 2on 1a, Barcelona
- Aportació: 60 euros (socis 20 euros)
- Contacte / inscripcions: info@zenkannon.org
- Organitza: Dojo Zen Barcelona Kannon / <https://zenkannon.org>

El curs de Mindfulness Zen ens ensenya com aplicar l'atenció plena en la vida quotidiana, a fi de ser més conscients del que passa en la nostra ment, quines són les nostres emocions, sensacions i pensaments. Això ens dóna recursos per conduir millor la nostra relació amb els altres, i amb nosaltres mateixos, i reduir així l'estrès, l'ansietat i els sentiments depressius. Aquesta pràctica, basada en la tradició budista, a partir d'una comprensió més profunda del funcionament del jo i del karma, ens ajuda a alliberar-nos de l'arrel del nostre sofriment, i a gaudir d'una vida més plena i feliç.

S'aprofundeix en la pràctica de l'atenció plena, es desenvolupa un entrenament de la compassió, basat en la tradició budista. La pràctica de la compassió, realitzada amb saviesa, té una gran capacitat curativa del cos i ment, ens ajuda a alliberar-nos del passat, a canviar la nostra relació amb els altres, i millora la nostra qualitat de vida i la dels altres.

Calendari:

8 de maig de 2021: Acceptació i Equanimitat.
15 de maig de 2021: El Sentiment d'Agraïment.
29 de maig de 2021: L'aspiració a Despertar.

Professor: mestre zen Lluís Nansen Salas

Preu curs 3 sessions: 60€

I també per zoom

Data de l'esdeveniment:

Dissabte, 8. maig 2021 - 0:00 a Dissabte, 29. maig 2021 - 23:45

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

60.00€

Nom de l'entitat organitzadora:

Zen Kannon - Dojo Zen Barcelona

Web:

<http://www.zenkannon.org>

Email:

info@zenkannon.org

► Dojo Zen Barcelona Kannon, Centre Budista

Ronda Universitat 14

08007

Barcelona