



LA HORA DE LA MEDITACIÓN ZEN

LOS MARTES

DE 17:15 HORAS A 18:15 HORAS

JUAN JOSÉ SEOANE COSTOYA

www.centrocolibri.es



PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO, 1, BAJO 24002 - LEÓN
CIF: E-24589319 - Tfno: 987244692

LA HORA DE LA MEDITACIÓN ZEN

Conocer el Camino del despertar,

es conocerse a sí mismo.

Conocerse a sí mismo,

es olvidarse de sí mismo.

Olvidarse de sí mismo,

es quedar iluminado por las diez mil cosas.

(Dogen Zenji)



El Zen no es un técnica de relajación, ni tampoco es una religión. El Zen no nos invita a aislarnos de la vida cotidiana. No nos insensibiliza ante las circunstancias que van aconteciendo a nuestra vidas.

El Zen es "una forma de vida"... que nos invita a aquietar nuestra mente para descubrir quiénes somos en lo más profundo de nuestro interior.

Nos invita a "atrapar" la vida en el "aquí y ahora" de una manera intensa y extremadamente lúcida.

¿Para qué meditar? ¡¡¡ Para vivir Ya ¡¡¡¡ Para estar lo más presente posible en los quehaceres cotidianos. Para reconocer nuestra interioridad y así saborear ese lugar en nuestro interior que nos ofrece Confianza en la Vida.

FORMA DE TRABAJO EN EL TALLER:

- Aprendizaje de las posturas para la meditación zen.
- Ejercicios de estiramientos y relajación.
- Charlas introductorias a la meditación zen y al "Poder del ahora".
- Invitaciones - deberes para la vida cotidiana que sean prácticas y eficaces.
- Tiempos para compartir nuestras experiencias.
- Tiempos de meditación ZEN.

(Posibilidad de hacerse con un cojín zen (Zafú) y banquito de meditación).

JUAN JOSÉ SEOANE COSTOYA



Licenciado en Ciencias Económicas por la Universidad de León.

Formado por el Maestro Martínez Lozano en Meditación para el aquí y ahora.

Especialista en Meditación Zen por la Escuela Sambo-kyodan.

Primer y segundo nivel de Reiki.

Formado por el Mestro Willigif Jager, Koun-Roshi en Meditación para la acción contemplación.

Formado en Prh (Personalidad y relaciones humanas). Instancias y sensaciones del sér humano.

Formado por Lola Arrieta en acompañamiento en procesos personales.

Profesor de los Itinerarios de Espiritualidad.

Experto en Educación Emocional y habilidades de comunicación, procesos de crecimiento personal y meditación en la acción.

Diplomado y Máster en Pedagogía Sistémica Cudec por la Universidad Multicultural doctor Emilio Cárdenas de México (UDEEC).