

INTRODUCCIÓN Á MEDITACIÓN

# ZEN

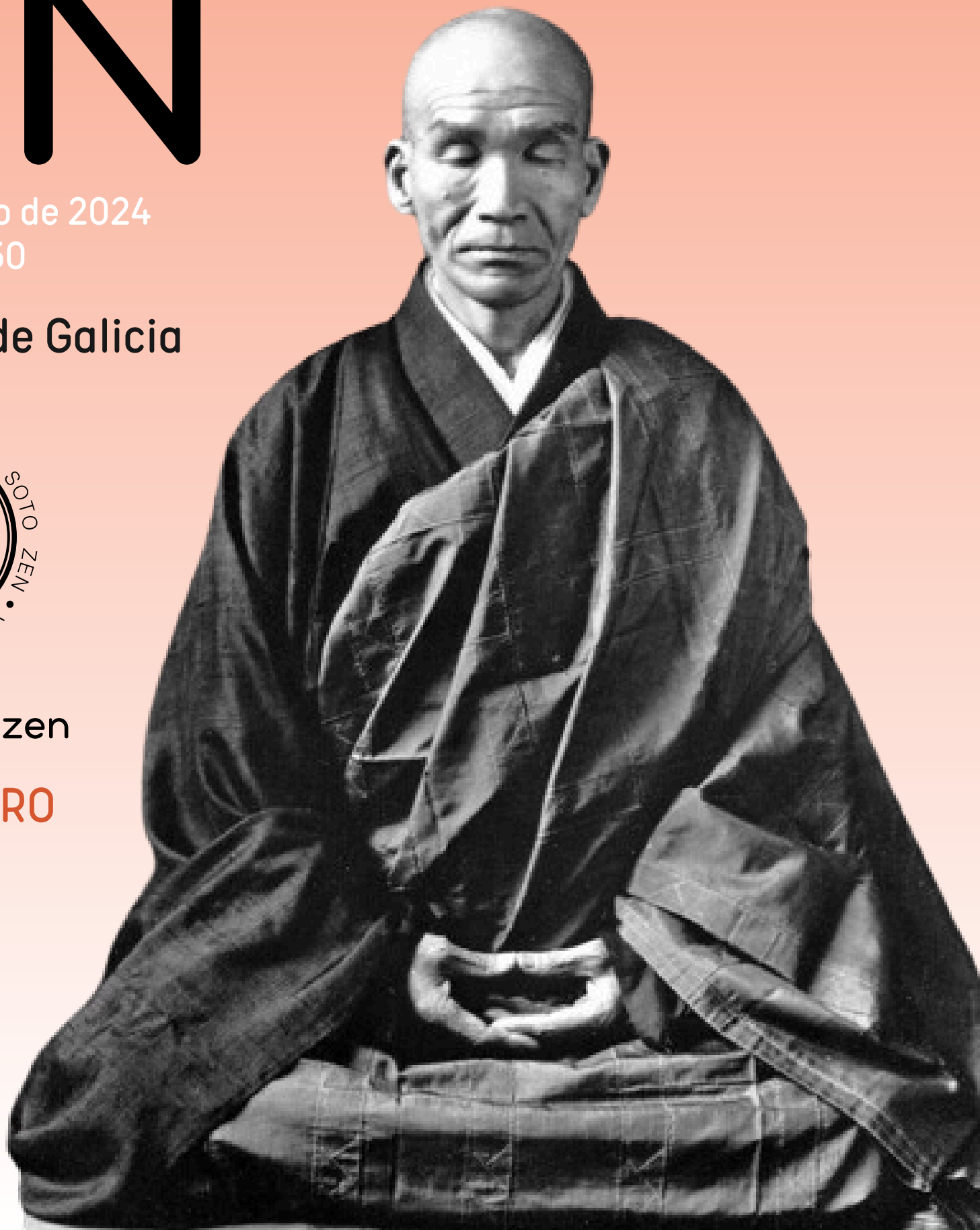
domingo, 26 de maio de 2024  
10:30H - 13:30

Asociación Zen de Galicia



co instructor zen

**UXIO OUTEIRO**



# ¿Qué facemos nunha introducción á meditación Zen?

Aprenderemos a sentarnos en silencio; a gozar da nosa propia respiración; a calmar a nosa mente e estabilizar o noso corpo. Aprenderemos a camiñar con conciencia sobre a Terra e baixo o Ceo.

Esta introducción está pensada para aquelas persoas que non teñen ningunha experiencia na meditación Zen (zazen). Teremos explicacións detalladas e personalizadas sobre a postura de meditación e a atitude mental durante zazen, ensinamentos sobre os principios fundamentais da Vía do Zen e, se o noso ruído interior nolo permite, exploraremos o silencio diamantino do noso ser máis profundo.

## O ensinante:

Uxío Outeiro Lojo é discípulo do mestre zen Dokushô Villalba roshi (primeiro mestre zen español da historia) desde 2012. Instructor de meditación zen na Comunidade Buddhista Soto Zen e profesor de estudos budhistas na mesma comunidade. Tamén é monitor de atención plena e profesor na Escola Oficial de Idiomas en Lugo.



Domingo, 26 de maio 2024, 10:30 a 13:30

Imparte: Uxio Outeiro

Donativo: 10€



Dirección: Espazo Encontro, Milagrosa, 6-12  
Entrechán A - 27003 Lugo

INFORMACIÓN E RESERVAS:

Teléfono: 651 36 55 58

email: [galicia@sotozen.es](mailto:galicia@sotozen.es)