

INSCRIPCIÓN AL RETIRO DE ZEN DE DICIEMBRE DE 2025

Deseo ser inscrito al retiro de zen del al de diciembre de 2025, en la modalidad que aporoto a continuación (es posible reservar menos días indicándolo):

NOMBRE Y APELLIDOS			
DIRECCIÓN			
TELEFONO Y EMAIL			
PRACTICA ANTERIOR (si primera vez)			
Opción de inscripción	Presencial	Online	Parcial
OBSERVACIONES, incluyendo restricciones dietéticas			

En , a de de 2025

Firma

(Enviar esta suscripción a org@espirituyzen.org)

Tarifas

RETIRO COMPLETO

€360 en pensión completa + €180 por la actividad = **540€**. En caso de optar por acudir a retiro parcial del 5 al 8 el precio es de **€270**. ·El precio por día completo de estancia añadido es de **€90**. En caso de conexión on-line por retiro completo se pide una aportación de **€185** para el retiro completo. Por días aislados es de libre aportación

Preguntar si dificultades económicas para facilitar descuento o beca del retiro.

NOTA IMPORTANTE: Se requiere un depósito de **€60** mediante transferencia transferido a la cuenta de la **ESPÍRITU Y ZEN de Open Bank No ES43 0073 0100 5705 0612 1579 BIC: OPENESMM** de la Asociación Espiritu y Zen, indicando **“Retiro de diciembre de 2025”**. El resto del pago se podrá hacer en metálico en la llegada o mediante transferencia a la misma cuenta.

Notas.

El menú es vegetariano en dieta única, con comidas en silencio (se respetarán las indicaciones dietéticas personales)

Durante el conjunto del retiro se exige silencio completo y puntualidad estricta.

La hora de llegada es el día 2 de diciembre antes de las 18:00 horas (o 5 de diciembre). En caso de imposibilidad avisar.

Traer ropa cómoda, como para andar por casa, unas chanclas o zapatillas, calzado de andar en el exterior. Se dispone de mantas o edredones y toallas en todas las estancias. Hay calefacción centralizada. Se recomienda traer vuestro zafu o banquito. Se proveerán sabutones.