



Inscripción al Retiro de Zen del 1 al 5 de Julio de 2023

Deseo ser inscrito al retiro de zen del 1 al 5 de Julio

NOMBRE Y APELLIDOS	
DIRECCIÓN	
TELEFONO Y EMAIL	
PRACTICA ANTERIOR DE CONTEMPLACIÓN/ZEN (si primera vez)	
Observaciones dieta	

En , a de de 2023

Firma

(Enviar esta suscripción a org@espirituyzen.org)

Tarifas

275 € en pensión completa

Asistencia on-line: donación de €80

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 Julio de 2023. El resto del pago se podrá hacer en metálico en la llegada o mediante transferencia. No existe opción de retiro parcial

En caso de conexión on-line se pide una aportación de 80 € para el retiro completo. Existe la posibilidad de conectarse solo en días, siempre que se entre y salga en silencio. En este caso se espera una donación de 20 € por día

Notas.

El menú es principalmente 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, llegando a las actividades con cinco minutos de adelanto (en el toque de takus).

La hora de llegada el día 1 de julio es antes de las 18:00 horas (si retraso hablar con Pedro). 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 toallas y mantas o edredones en todas las habitaciones. Hay en la mayor parte ventilación y la opción de aire acondicionado.