



Inscripción al Retiro de Zen del 2 al 6 de diciembre de 2023

Deseo ser inscrito al retiro de zen del 2 al 6 de diciembre, en la modalidad que apor to a continuación:

NOMBRE Y APELLIDOS	
DIRECCIÓN	
TELEFONO Y EMAIL	
PRACTICA ANTERIOR DE CONTEMPLACIÓN/ZEN (si primera vez)	
Observaciones (citar si problemas con dieta)	
Retiro presencial:	Retiro online:

En _____, a _____ de _____ de 2013

Firma

(Enviar esta suscripción a org@espirtuyzen.org)

Tarifas

RETIRO COMPLETO

300 € en pensión completa + 150 por la actividad = 450 €

NOTA IMPORTANTE: Se requiere un depósito de 60 € mediante transferencia transferido a la cuenta de la **ESPIRITU 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 2023”. El resto del pago se podrá hacer en metálico en la llegada o mediante transferencia.

En caso de conexión on-line se pide una aportación de 150 € 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 40 € por día

Notas.

El menú es principalmente vegetariano en dieta única (salvo el ultimo dia), 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 el día 2 de diciembre 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 y una prenda de abrigo para las salidas a exterior. Se recomienda también gorro
Se dispone de mantas o edredones en todas las estancias. Por favor traer toalla. Hay calefacción centralizada.

Los espacios son humildes en la casa de Pedro, pero con separaciones individuales. el régimen de silencio, salvo los momentos comunitarios es estricto.

Inscripción hasta el día 19 de Noviembre (dada la limitación de número y la necesidad de preparación) se recomienda reservar cuanto antes