



Inscripción al Retiro de Zen de invierno de 2024

Deseo ser inscrito al retiro de zen del 3 al 8 de diciembre, en la modalidad que aporoto a continuación:

NOMBRE Y APELLIDOS	
DIRECCIÓN	
TELEFONO Y EMAIL	
PRACTICA ANTERIOR DE CONTEMPLACIÓN/ZEN (si primera vez)	
Opción de inscripción	Presencial <input type="checkbox"/> Online <input type="checkbox"/> Parcial (5-8) <input type="checkbox"/>
Observaciones, incluyendo restricciones dietéticas	

En , a de de 2024

Firma

(Enviar esta suscripción a org@espirituyzen.org)

Tarifas

RETIRO COMPLETO

€275 en pensión completa + €185 por la actividad = 460€. En caso de optar por acudir solo del 5 al 8 la cantidad total es €350. En caso de conexión on-line se pide una aportación de €185 para el retiro completo.

Preguntar si dificultades económicas

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 invierno de 2024". El resto del pago se podrá hacer en metálico en la llegada o mediante transferencia a la misma cuenta.**

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.

La hora de llegada es el día 3 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. Si lo deseáis podéis traer vuestro zafu