



Mirada Interior

MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA (Inspirada en el Zen japonés y en S. Juan de la Cruz)

Retiro: Meditación Zen y Contemplación en A CORUÑA - SOBRADO DE LOS MONJES

- **Tipo: INICIACIÓN - PROFUNDIZACIÓN Y SEGUIMIENTO**

El retiro incluye alojamiento y comida

- **Dirigido a:**
 - En general, a todas las personas que deseen conocer una Meditación Zen y Contemplación actualizada, e iniciarse en el recorrido de un camino hacia la MADUREZ HUMANA de forma sencilla y clara.
 - A todas las personas que ya se han INICIADO en la meditación Zen y Contemplación, y desean profundizar y realizar un SEGUIMIENTO más personalizado
- **Fechas próximos retiros:**
 - Noviembre 2011: Viernes 11 a domingo 13
 - Marzo 2012: Viernes 9 a domingo 11
 - Junio 2012: Viernes 8 a domingo 10
- **Horario previsto:**
 - Para los que se INICIAN: se empieza a la 18:00 horas
 - Para los demás: se empieza a las 20:00 horas
 - Se termina el domingo (o último día) después de la comida del medio día

RECOMENDACIONES

- Traer ropa cómoda
- Calzado silencioso, fácil de quitar y poner
 - Reloj y Despertador
- No hay que traer ni toallas ni sábanas
- Si utilizas algo para meditar (cojín, manta para el suelo, banqueta, etc.), por favor tráetelo

"Si sabes de algún amigo, familia o compañero que pueda estar interesado, no dudes en pasarle esta información. Gracias de antemano"

- Lugar impartición:

Monasterio Cisterciense "Sta. María de Sobrado"

15813 Sobrado de los Monjes (A Coruña)

El Monasterio Cisterciense de Sta. María de Sobrado se encuentra en el sureste de la provincia de A Coruña, cerca ya del límite con la provincia de Lugo. Aproximadamente estamos a 62 kilómetros de Santiago de Compostela, 65 kilómetros de A Coruña y 58 kilómetros de Lugo.

Rutas a Sobrado dos Monxes:

Desde Lugo:

Salir de Lugo y tomar la A-6 en dirección Coruña.
Después del Km 48 y una vez pasada la desviación a Guitiriz, desviarse por la N-634 en dirección a Santiago.
Al llegar a Teixeira, en la rotonda central, se toma la AC-231 en dirección a Sobrado.
A los 12 km. Aproximadamente está Sobrado dos Monxes y el Monasterio, en el centro del pueblo, llegando a la izquierda.

Desde A Coruña:

Salir de A Coruña y tomar la A-6 en dirección Lugo-Madrid.
Aproximadamente a los 50 Km, y en la salida 540, desviarse por la N-634 en dirección Curtis/Santiago.
Aproximadamente a los 6 Km se atraviesa el pueblo llamado Os Morangueiros.
Al llegar a Teixeira, en la rotonda central, se toma la AC-231 en dirección a Sobrado.
A los 12 km. aproximadamente está Sobrado dos Monxes y el Monasterio, en el centro del pueblo, llegando a la izquierda.

Desde Santiago de Compostela:

Salir de Santiago por la N-634.
En la rotonda, tomar la A-54 en dirección Aeropuerto/Lugo/Oviedo.
En la siguiente rotonda, tomar la salida 2, de nuevo por la N-634 en dirección Villalba/Oviedo.
Aproximadamente a los 47 Km desde la salida de Santiago, salirse de la N-634 y tomar la AC-840 (salida 1 de la rotonda).
En el pueblo denominado Foro, dejar la AC-840 y tomar la AC-3205.
Atravesar el pueblo denominado Vilanova y llegar a Sobrado dos Monxes.

Desde Ourense:

Salir por la A-52 en dirección Pontevedra/Vigo.
A los 12 Km seguir en dirección OU-402- Cortegada.
Aproximadamente 1 Km después, seguir por la AG-53.
Aproximadamente a los 44 Km de la salida, continuar por la AP-53 (autopista de peaje).
Tomar la salida 50 hacia la N-640.
Seguir por la N-640 y atravesar el pueblo llamado Cadrón.
En el pueblo llamado A Golada, girar a la izquierda para tomar la PO-840.
Salir de A Golada por la PO-840 hasta llegar a Melide y, posteriormente, atravesar los pueblos llamados Casanova y Nogueira.
Siguiendo por la PO-840 y aproximadamente a los 107 Km de la salida, girar a la derecha por la AC-934.
Aproximadamente 1 Km después está Sobrado dos Monxes.

Desde Pontevedra y Vigo: ir por Santiago de Compostela.

Para más información contactar con:

PEDRO VIDAL LÓPEZ

(Maestro Zen y Director de Sincronía)

Centro de Formación Sincronía

Móvil: 659 362 997

E-mail: [pedrovidal\(arroba\)miradainterior\(punto\)com](mailto:pedrovidal@miradainterior.punto.com)

Páginas Web: [www\(punto\)miradainterior\(punto\)com](http://www(punto)miradainterior(punto)com) - [www\(punto\)sincroniaz\(en\)punto\)com](http://www(punto)sincroniaz(en)punto)com)

(Con el fin de evitar los correos basura, la dirección de correo y páginas Web no tiene ningún vínculo.

Por favor, cuando la quiera utilizar, escriba el signo arroba, en donde se ha escrito arroba;

y un punto en donde se ha escrito punto, sin paréntesis)

Copyright © 2004-Sincronía All rights reserved