

MEDITACIÓN EN ESPAÑOL

**Día: El último
Miércoles de cada mes**

Horario: 7:15–9:00 p.m.
(por favor lleguen a las 7:00 p.m.)

Zen Center of Los Angeles
923 S. Normandie Avenue
Los Angeles, CA 90006
www.zcla.org



Instructor: Rosa Ando Martinez

En esta clase aprenderán las técnicas básicas de la meditación zen (zazen), específicamente como sentarse en una postura confortable, concentrarse en la respiración, desarrollar la concentración, y estar en paz consigo mismo. La instrucción de zazen será seguida por la oportunidad de meditar en el templo (zendo) el día Miércoles para principiantes.

Estudiantes nuevos tendrán instrucción en las técnicas de la meditación zen, la meditación andando (kinhin), acción de juntar las manos (gassho), y la práctica del canto budista.

Los participantes tendrán una orientación en las prácticas básicas y la oportunidad de hablar con un maestro (sensei). Se sugiere una donación de \$10—\$20.00. Alentamos a todos que puedan ofrecer una donación; aunque pedimos donaciones, nadie será negado entrada por falta de fondos.

