Descansando

Océano primordial, montana estable, flujo de corrientes

Retiro de Meditación Budista Español/Inglés

Miércoles 28 diciembre 2023 - viernes 6 de enero 2024

Orientación 6pm martes 27 de diciembre
Ceremonia de Clausura y Tsok 9am sábado 6 de enero

Chi Kung, meditación y tiempo de trabajo con los sueños

Facilitado por Janet Evergreen, Jay Demaio, y Dani Holguin

Janet Evergreen ha estado guiando hermosos retiros de meditación y sanación durante más de 30 años. Para más información llamar al (434) 906-4181 *o visitar su web janetevergreen.com.*

Jay DeMaio guía QiGong como gentil experiencia interna de consciencia de "sentir y curar." Ofrece clases en persona y online para grupos pequeños. Para obtener más informatción consulte su web *jaydemaio.com* o jaydemaio77@gmail.com

Dani Holguin, Profesora de yoga, ha estado sentada, moviéndose y traduciendo durante los retiros, con el corazón abierto para servir a los demás como puente entre culturas, a la salud interior y la conexión espiritual. Para ponerse en contacto (+593) 999901466 (# Ecuador) o danitukuyalli@gmail.com

Patrocinado por Charlottesville Community Meditation y Escuela INEPE

Nos conectaremos por Zoom 3 veces al día (Tiempo de Ecuador)

Sesión 1 Qigong	8:00am - 9:30am
Sesión 2 Anapanasati	3:30pm - 5:30pm
Sesión 3 Trabajo con los sueños	7:00pm - 8:30pm

Para registrarte, envia un correo electrónico a
Amanda awwags@gmail.com y déjanos saber a qué sesiones asistirás.
Se necesita tu formulario de registro completo para confirmar tu asistencia.

Regístrarte para los primeros cinco días:
del miércoles 27 de diciembre al domingo 31 de diciembre
o 1os 10 días: del miércoles 27 de diciembre al 5 de enero
Orientación: para todos 6pm martes 26 de diciembre
Tsok y Complementos: para todos 9am sábado 6 de enero

Estas eseñanzas se ofrecen a través de donaciones. Las donaciones se enviarán a la Escuela INEPE, un centro inspirador holístico, espiritual y cultural para los niños de los barrios del sur de Quito, Ecuador. Consulte el sitio web de Janet para obtener más información sobre INEPE: www.janetevergreen.com/inepe/. Los cheques a nombre de Open Hands (con INEPE en la nota) son deducibles de impuestos.

Libros de referencia:

- *Zen and the Art of Saving the Planet* by Thich Nhat Hanh
- *Mindfulness With Breathing : A Manual for Serious Beginners* by Buddhadasa Bhikkhu (Author), Santikaro Bhikkhu (Translator)
- *Heartwood of the Bodhi Tree: The Buddha's Teaching on Voidness* by Buddhadasa Bhikkhu (Author), Santikaro (Editor, Translator)
- *Right Concentration: A Practical Guide to the Jhanas* by Leigh Brasington

Para más información y la hoja de registro ver la página

www.janetevergreen.com