Programa Zen, ANY 2027, actualitzat el 7 d'octubre de 2026

SESSHINS

- L'hora d'arribada serà a les 20 h a fi de tenir-ho tot preparat abans del sopar, previst a les 21 h. Normalment finalitzen als voltants de les 16 h del dia previst.
- És en règim d'internat i en silenci.
- Convé que porteu roba còmoda i de colors discrets.
- Estan dirigits solament a aquelles persones ja iniciades.

CAPS DE SETMANA D'INTRODUCCIÓ

- Van dirigits a tots els que volen conèixer o començar a practicar la meditació zen així com els que desitgin tornar a fer-ho en grup.
- L'hora d'arribada i d'acabament serà la mateixa que la dels sesshin

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Pilar Utrilla
Lincoln 6, 08006 Barcelona tel 627550050
Horari: de 10 a 11 del matí de 9,30 a 10 del vespre
correu: cursoszenbcn@gmail.com

Introduccions Barcelona:

Carina Mora, correu: carinamorag@hotmail.com

Lleida:

Alice Sardà tel. 616161327, correu: sanbozenlleida@gmail.com

Girona:

M.Carmen Miralles tel. 680165626, correu: mcarmencursos.zengirona@gmail.com

Mallorca:

Victoria Cifre 670311762 correu: a.sanbozenmallorca@gmail.com

Tortosa:

Mónica Benet monica@tierrazen.com, web Tortosa: https://zentortosa.com

Valencia (Ulldecona):

Serafín Gómez, correu serafingomez7@hotmail.com

Reus:

Esperanza Mercadé, correu ema@tinet.cat

Blanes:

Miquel Isanta, correu intimitat65@gmail.com

Web Catalunya i Balears: https://www.zen.cat

Enllaç a "Llocs on practicar"

Gener

Dia	Tipus	Hora	Lloc
13-17	Sesshin (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
23	Introducció (Serafín Gómez)	9 a 20h	València
23	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30h	CESFN (Barcelona)
24	Zazenkai / Seminari (Berta Meneses)	9:30 a 17h	CESFN (Barcelona)

Febrer

Dia	Tipus	Hora	Lloc
5-8	Sesshin (Berta Meneses)		Lleida
10-14	Sesshin (Berta Meneses)		València
12-14	Introducció (Carina Mora)		CESFN (Barcelona)
19-23	Sesshin (Berta Meneses)		Berriz
20	Introducció (Miquel Isanta)	9 a 20h	Els Hostalets de Balenyà
27	Introducció (Serafín Gómez)	9 a 20h	Tortosa

Març

Dia	Tipus	Hora	Lloc
10-14	Sesshin (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
17-21	Sesshin (Berta Meneses)		Palma
25-27	Zazenkai Setmana Santa		CESFN (Barcelona)

Abril

Dia	Tipus	Hora	Lloc
3	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30h	CESFN (Barcelona)
17	Introducció (Carina Mora)		Reus
17	Introducció (Serafín Gómez)	9 a 20h	València
23–25	Introducció (Berta Meneses)		Manacor
28–2(maig)	Sesshin (Berta Meneses)		Tortosa

Maig

Dia	Tipus	Hora	Lloc
7-11	Sesshin (Berta Meneses)		Lleida
8	Introducció (Miquel Isanta)	9 a 20h	Els Hostalets de Balenyà
15	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30h	CESFN (Barcelona)
20–23	Sesshin (Grup Girona) (Berta Meneses)		Els Hostalets de Balenyà
29	Introducció (Carina Mora)		Lleida

Juny

Dia	Tipus	Hora	Lloc
29 maig - 2	Sesshin (Berta Meneses)		Firenza
6	Zazenkai / Assemblea Dana P.		CESFN (Barcelona)
18–20	Introducció (Berta Meneses)		Zaragoza
19	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
24–27	Sesshin (Berta Meneses)		Palma

Juliol

Dia	Tipus	Hora	Lloc
2-7	Sesshin (grup Barcelona) (Berta Meneses)		Els Hostalets de Balenyà
17	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
9–21	Sesshin (falta confirmar dates) (Berta Meneses)		Argentina
22 – 5 agost	Sesshin (falta confirmar dates) (Berta Meneses)		Cuenca i Quito (Ecuador)

Agost

Dia	Tipus	Hora	Lloc
XXX	Varis (Berta Meneses)		Guatemala, El Salvador

Setembre

Dia	Tipus	Hora	Lloc
10-12	Training Zen (Berta Meneses)		CESFN (Barcelona)
25	Introducció (Miquel Isanta)		Els Hostalets de Balenyà
25	Introducció (Serafín Gómez)		Ulldecona

Octubre

Dia	Tipus	Hora	Lloc
1–3	Introducció (Carina Mora)		CESN (Barcelona)
14–17	Sesshin (grup Girona) (Berta Meneses)		Els Hostalets de Balenyà
29–1nov	Sesshin (Berta Meneses)		Lleida

Novembre

Dia	Tipus	Hora	Lloc
4–7	Sesshin (Berta Meneses)		Tortosa
13	Iniciació matinal (Carina Mora)	9:30 a 13:30	CESFN (Barcelona)
19–21	Sesshin (Berta Menseses)		CESFN (Barcelona)
26-28	Introducció (Berta Meneses)		Palma

Desembre

Dia	Tipus	Hora	Lloc

4-8	Sesshin (grup Barcelona) (Berta Meneses)	Els Hostalets de Balenyà

MEDITACIÓ ZEN Tots els dijous de 20:15 a 21:30
Adreça: Casa d'espiritualitat St Felip Neri
Acollida als nous: dijous a les 19:30h
7h matí de dilluns a divendres
C/ Nena Casas 37-47 Barcelona

A l'anul·lar la inscripció a un curs
Si es cancel·la 2 setmanes abans es retorna el 100% de l'import menys 20€.
Si es cancel·la 1 setmana abans no es retorna el corresponen als àpats.
Si es cancel·la 3 dies abans del curs ja no es retorna cap import a no ser que hi hagin hagut causes majors.

Ningú no ha de quedar-se sense poder participar per qüestions econòmiques. Existeix la possibilitat de sol·licitar beca (la meitat del cost com a màxim) si creus que la teva situació econòmica personal ho requereix. Posa't en contacte amb la persona encarregada de les inscripcions.