

MEDITACION y YOGA TIBETANO

Retiro a cargo de Lama Rinchen

SABADO 8 de junio de 9:30 a 14hs.

**abierto a todos, inscripción previa. Arancel \$700, socios 20%
descuento.**

**SHINE, meditación en la calma, según las instrucciones del bondadoso
Señor de Refugio Bokar Rinpoche.**

YOGA TIBETANO, ejercicios que liberan y transforman el cuerpo, la palabra y
la mente: Automasaje y estiramientos. Reconocer el sufrimiento, la felicidad y la
impermanencia

Este año dedicaremos encuentros abiertos a las personas que se inician y a los
que ya tienen experiencia.