

Programa Zen, ANY 2027, actualitzat el 1 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
3-5	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
29-1 nov	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 Meneses)		CESFN (Barcelona)
26-28	Introducció (Berta Meneses)		Palma
Desembre			
Dia	Tipus	Hora	Lloc

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.
