

## Διαλογισμός ZEN

Στο τμήμα Διαλογισμού θα ασκηθούμε σε διάφορες μορφές διαλογισμού, εξερευνώντας τη βαθύτερη ουσία μας. Παίρνουμε ενέργεια Ζώντας το Τώρα!

Ένα μέρος της εκπαίδευσης είναι αφιερωμένο ειδικότερα στο ZEN, την αρχαία τεχνική Σιωπής του Νου. Ακόμα, θα χρησιμοποιήσουμε φράσεις KOAN του ZEN, τα *Απρόσμενα Δρώμενα*, την *Επαφή με το Χιούμορ* και το *Παιδί μέσα μας*, ενώ θα γίνουν και εφαρμογές του ZEN σε καθημερινά θέματα των σπουδαστών.

*Ελεύθερη είσοδος σε συναντήσεις γνωριμίας*

Κάθε Τρίτη στις 9.00 μ.μ.