

## VISTANTS (Estades a Bori Sa)

Bori Sa es troba en un lloc de gran bellesa natural i energia, en una pintoresca zona de l'Alta Garrotxa.

Els visitants gaudeixen del magnífic escenari i el silenci de Bori Sa i es beneficien del poder de la pràctica zen, seguint un horari de pràctica i treball, amb molt de temps lliure per relaxar-se i explorar els voltants.

L'estada màxima és de 1 setmana.

### REQUISITS

- Residents i visitants s'adhereixen a les «Regles del Temple»
- Els visitants segueixen l'horari dels residents::

#### Matí

6.00h: 108 postracions  
6.30h : Cants del matí  
7.20h: Meditació (1 x 40 min.)  
8.30h: Esmorzar  
9.30h: Mantra walk (opcional)  
11.00h: Període de treball  
12:30h: Pausa  
14.00h: Dinar

#### Tarde

19:00h: Sopar (opcional)  
20.00h: Cants de la Tarda  
21.00h: Meditació (1 x 30 min)

### QUÈ PORTAR

Sabatilles d'esport o botes de muntanya. Sabatilles d'interior  
Mitjons  
Tovallola, raspall de dents, medicaments, etc (tot el que puguis necessitar)  
Despertador  
Llanterna  
Roba apropiada per a la temporada (el clima pot canviar sovint a la muntanya)  
Roba còmoda per a la meditació (no pantalons curts o samarretes sense mànigues)

- Habitació individual o compartida depenent del nombre de visitants.  
Menjar vegetarià. Accés a Internet i telèfon

- Bori Sa està situat en un lloc remot a la muntanya, es pot arribar només en cotxe (instruccions detallades de «Com arribar» a petició)  
Transport des de la parada d'autobús més propera (Argelaguer): 15 € x persona

TARIFA DIÀRIA PER PARTICIPANT: 30€ / 20€ (soci KUSZ)

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

[boricentrozen@hotmail.com](mailto:boricentrozen@hotmail.com)