

HORARIO DEL RETIRO

Viernes, 5 de julio

17.00 –19.00: Recepción de los participantes
19.00 Presentación del retiro
20.00 Cena ligera

INICIO DE NOBLE SILENCIO

21.00 Meditación y charla inaugurales.

Sábado, 6 al lunes 8 de julio

5.30: Campana para despertarse
6.00: Meditación matutina
8.00: Desayuno .
9.00-12.00: Sesión de meditación matutina (sentados/-as, caminando y espacio para preguntas)
12.30: Ofrenda de la Comida
14.30 a 15.15 Yoga Nidra (meditación tumbado) o exploración corporal. Espacio para entrevista individual con Samaneri
15.00 - 17.00: Sesión de meditación vespertina (sentados/-as y caminando)
15.30 a 17.30 meditación
17.30 te, chocolate...
17'30 para los que necesiten complementar fruta, yogur, frutos secos...
18.30 a 20'30 meditación, charla y preguntas
20'30 a 21'30 yoga

DESCANSO

Martes, 9 de julio

5.30: Campana para despertarse
6.00 Meditación matutina
8.00: Desayuno
9.00 – 12.00: Meditación y final del retiro

FINAL DE NOBLE SILENCIO

12.00: Ofrenda de la Comida

Al final del retiro Samaneri Arindama estará disponible para responder preguntas y comentarios durante una hora.