

## **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.