

Ritiro di meditazione vipassana

Mercoledì

18.00 – 19.15 istruzioni iniziali e meditazione seduta

20.45 - 21.30 meditazione seduta

giovedì, venerdì e sabato

6.30 – 7.00 qi qong in gruppo (facoltativo)

7.00 - 8.00 meditazione seduta

8.00 - 9.15 colazione /meditazione camminata

9.15 - 11.00 meditazione seduta e pratica psicocorporea

11.00 - 11.30 meditazione camminata

11.30 - 12. 15 meditazione seduta

14.30 - 15.00 qi qong in gruppo

15.00 - 16.00 meditazione seduta

16.00 - 16.45 meditazione camminata

16.45 - 18.00 meditazione seduta e pratica psicocorporea

18.00 - 18.30 meditazione camminata

18.30 - 19.30 Insegnamenti sulla pratica meditativa

20.45 - 21.30 meditazione seduta

Domenica

7.00 – 8.00 meditazione seduta

8.00 - 9. 30 colazione /meditazione camminata

9.15 – 10.00 meditazione seduta

10.00 - 10.30 meditazione camminata

10.30 - 12.00 Meditazione seduta e conclusione del ritiro

Pranzo: ore 12.30 **Cena:** ore 19.30

D
u
r
a
n
t
e