

HORARIO DIARIO DEL RETIRO

Primera Sesión (cuidados del altar y ofrendas de agua)

6- 6:30am Qigong

6:30-7am Práctica de sentarse en silencio

7-7:30am Lectura del Dharma y discusión

7:30-8am Ejercicios de Zapchen de Incorporando el Bienestar

8-10 Desayuno y Té, Yoga, o Caminata matutina

Segunda Sesión (mejor llegar para toda la sesión)

10-11am Anapanasati y Práctica de sentarse en silencio

11-12pm Práctica de sentarse en silencio, Jhanas

12-2 pm Almuerzo y Descanso

Tercera Sesión

2-3pm Práctica de Zapchen y siesta

3-4pm Práctica de sentarse en silencio

4-5pm Práctica guiada de Tong-Len, Metta/Gentilesa amorosa,
Oraciones de cierre

5-6pm Cena Ligera

Cuarta Sesión (cuidados del altar y ofrendas de agua)

6-7pm Trabajo de Sueños grupal

7-8pm Práctica de sentarse en silencio

8-9pm Práctica de sentarse en silencio

Yoga de Sueño