

# RETIRO EN ESPAÑOL "BIENESTAR EN MOMENTOS DIFICILES"

|           |               | Hora Local |          |          | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|-----------|---------------|------------|----------|----------|---|---|--|
|           |               |            |          |          | 16 de abril                                     | 17 de abril                                     | 18 de abril  |
| Deer Park | Col, Ecu, Mex | Chile, EDT | Arg, Bra | Esp, Fra | Actividad                                       | Actividad                                       | Actividad  |
|           |               |            |          | 8:00 AM  |   | Canto de la mañana y meditación guiada (España) | Canto de la mañana y meditación guiada (España)                          |
|           |               |            |          | 09:00 AM |   | Desayuno (España)                               | Desayuno (España)  |
|           |               |            |          | 10:00 AM |   | Meditacion Caminando (España)                   | Meditacion Caminando (España)  |
|           |               |            |          | 2:00 PM  |   | Comida (España), Desayuno (Chile, Brazil)       | Comida (España) / Desayuno (Argentina, Brazil)                           |
| 6:00 AM   | 8:00 AM       | 9:00 AM    | 10:00 AM | 3:00 PM  |   | Canto de la mañana y meditación guiada          | CEREMONIA DE TRANSMISION DE LOS 5 ENTRENAMIENTOS DE LA CONSCIENCIA PLENA |
|           |               |            |          |          |   |   |  |
| 7:00 AM   | 9:00 AM       | 10:00 AM   | 11:00 AM | 4:00 PM  |   | Desayuno/comida/colación                        | Desayuno/comida/colación   |
| 7:30 AM   |               |            |          |          |   |   |  |
| 8:00 AM   | 10:00 AM      | 11:00 AM   | 12:00 PM | 5:00 PM  |   | Cantos  | Cantos   |
| 8:30 AM   |               |            |          |          |   | Charla del Dharma                               | Charla del Dharma  |
| 9:00 AM   | 11:00 AM      | 12:00 AM   | 1:00 PM  | 6:00 PM  |   |   |  |
| 9:30 AM   |               |            |          |          | Prueba Zoom                                     |   |  |
| 10:00 AM  | 12:00 PM      | 1:00 PM    | 2:00 PM  | 7:00 PM  | Relajación Profunda                             |   |  |
| 10:30 AM  |               |            |          |          |   | Comida, té, colación, etc                       | Comida, té, colación, etc  |
| 11:00 AM  | 1:00 PM       | 2:00 PM    | 3:00 PM  | 8:00 PM  |   |   |  |
| 11:30 AM  |               |            |          |          | Comida (online) y conocer el grupo de compartir | Compartir del Dharma                            | Compartir del Dharma   |
| 12:00 PM  | 2:00 PM       | 3:00 PM    | 4:00 PM  | 9:00 PM  |   |   |  |
| 12:30 PM  |               |            |          |          |   |   |  |
| 1:00 PM   | 3:00 PM       | 4:00 PM    | 5:00 PM  | 10:00 PM | Canciones                                       | Talleres  |  |
| 1:30 PM   |               |            |          |          | Bienvenida, Introducción                        |   |  |
| 2:00 PM   | 4:00 PM       | 5:00 PM    | 6:00 PM  | 11:00 PM | Charla del Dharma                               |   | Ceremonia del té   |
| 2:30 PM   |               |            |          |          |   |   |  |
| 3:00 PM   | 5:00 PM       | 6:00 PM    | 7:00 PM  | 12:00 AM |   |   |  |
| 3:30 PM   |               |            |          |          | Meditacion caminando (en directo)               | Meditación caminando (en directo)               |  |
| 4:00 PM   | 6:00 PM       | 7:00 PM    | 8:00 PM  | 1:00 AM  | cena  | Cena/té, colación.                              |  |
| 4:30 PM   |               |            |          |          |   |   |  |
| 5:00 PM   | 7:00 PM       | 8:00 PM    | 9:00 PM  |          | Meditación sentada y canto de la noche          | Meditación sentada y canto de la noche          |  |