

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	