

PROGRAMA RETIRO MINDFULNESS Y COMPASIÓN

VIERNES	17:00	RECEPCIÓN
	18:30	PRESENTACIÓN. NORMAS DEL RETIRO
	18:30	INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS Y COMPASIÓN. PRÁCTICA
	20:30	CENA
	21:30	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	22:00	LIBRE - DESCANSO
SÁBADO	7:30	LLAMADA
	8:00	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	8:40	DESCANSO
	9:00	DESAYUNO
	10:00	TEMA + MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	11:00	DESCANSO
	11:30	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	12:00	DESCANSO
	12:30	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	13:00	DESCANSO
	13:20	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	13:30	DESCANSO
	13:50	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	14:15	COMIDA Y DESCANSO
	16:45	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	17:15	DESCANSO
	17:30	MEDITACION - ACTIVA DE OSHO - KUNDALINI
	18:30	DESCANSO
	19:00	PUESTA EN COMÚN Y PREGUNTAS
	20:30	CENA
	21:30	MEDITACIÓN SAMSARA -NIRVANA
	22:00	LIBRE – DESCANSO
DOMINGO	7:30	LLAMADA
	8:00	MEDITACION - ACTIVA DE OSHO - HEART C. M.
	9:00	DESAYUNO
	10:00	MEDITACIÓN SENTADA – GUIADA
	10:45	DESCANSO
	11:15	TALLER VIVENCIAL
	12:15	DESCANSO
	12:45	MEDITACIÓN SENTADA - SILENCIO
		PUESTA EN COMÚN Y PREGUNTAS ESPACIO PARA COMPARTIR
	14:15	COMIDA Y DESCANSO
	15:00	FIN DEL RETIRO

