

ME VEO EN TI

Hospedería del Silencio 30 de octubre a 1 de noviembre de 2020

PROGRAMA

Las actividades que se proponen son opcionales e intercambiables por espacios de silencio.

Viernes 30

- 17:00 Recepción
- 18:30 **Encuentro:** Planteamiento del retiro
- 20:00 Espacio de silencio
- 20:30 Cena
- 22:00 Meditación guiada

Sábado 31

Por la mañana

- 7:30 Ejercicios de estiramiento
- 8:00 Meditación guiada
- 9:00 Desayuno
- 10:00 **Encuentro**
- 12:00 Chi kung, paseo meditativo o tiempo de silencio
- 14:00 Comida

Por la tarde

- 17:00 Ejercicios de respiración
- 17:30 **Encuentro**
- 19:30 Espacio de silencio

Por la noche

- 20:30 Cena
- 22:00 Encuentro y meditación guiada

Domingo 1

Por la mañana

- 7:30 Ejercicios de estiramiento
- 8:00 Meditación guiada
- 9:00 Desayuno
- 10:00 **Encuentro**
- 12:00 Chi kung, paseo meditativo o tiempo de silencio
- 13:00 Encuentro final
- 14:00 Comida