

# EL TEMPLO DEL INSTANTE PRESENTE

La Laguna de Bolonia 10 a 12 de noviembre de 2023

## PROGRAMA ORIENTATIVO

### Viernes 10

- 17:00 Recepción
- 18:00 Encuentro vivencial en torno al tema del retiro
- 20:00 Espacio de silencio
- 20:30 Cena
- 22:00 Meditación guiada

### Sábado 11

#### Por la mañana

- 7:30 Qi Gong y meditación al amanecer
- 9:00 Desayuno
- 10:00 Encuentro vivencial en torno al tema del retiro
- 12:00 Paseo meditativo por la naturaleza
- 14:30 Comida

#### Por la tarde

- 17:00 Qi gong con palo / Danza del respirar
- 17:30 Encuentro vivencial en torno al tema del retiro
- 19:30 Espacio de silencio

#### Por la noche

- 20:30 Cena
- 22:00 Meditación guiada

### Domingo 12

- 7:30 Qi Gong y meditación al amanecer
- 9:00 Desayuno
- 10:00 Encuentro vivencial en torno al tema del retiro
- 11:00 Paseo meditativo por la naturaleza
- 14:30 Comida
- 16:00 Encuentro de celebración y despedida