

RESPIRAR Y AMAR

La Laguna de Bolonia 15 a 17 de noviembre de 2024

PROGRAMA ORIENTATIVO

Viernes 15

- 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 16

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 17

- 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