

O link para acessar o mini-retiro é esse:

<https://us02web.zoom.us/j/88976653771?pwd=eisycmlHdTzSFZ6Qnh5SktFbnZEdz09>

Quando você clicar nesse link, já vai direto para a sala do retiro.

ID do Zoom: 889 7665 3771

Senha: 131402

## **Equipamento**

O sistema de vídeo conferência será o Zoom. Quem não tem instalado pode fazê-lo através desse link <https://zoom.us/download>. Quem nunca utilizou pode procurar por “Tutorial Zoom” no YouTube, e lá aparecerão vários vídeos explicando como fazer.

Se for usar um computador, lembre-se que ele precisa ter uma câmera conectada e essa câmera deve estar posicionada de forma que possamos ver você durante a meditação. Em geral as câmeras já têm microfone, mas se a sua não tiver, é preciso arrumar um à parte.

Também seria bom que o monitor fosse posto logo à sua frente durante a meditação para que você possa ver o professor e demais participantes.

Se for usar iPad ou celular, arrume um tripé simples ou improvise um apoio com um banquinho, livros e outros objetos, de forma que o aparelho possa estar logo à sua frente durante a meditação, para que a câmera pegue sua imagem e para que você possa ver o professor e demais participantes na sua tela.

## **Horários**

### **SÁBADO, DIA 14 DE MAIO**

#### **Manhã (presencial e online)**

- 8:00 – 8h30 - Recepção participantes e instruções gerais do retiro
- 8:30 – 10h - Cânticos Matinais / Meditação
- 10h – 11:00 - Palestra
- 11:00 – 13:00 - almoço / descanso / horário livre de prática

#### **Tarde (presencial e online)**

- 13:00 – 14:00 - Perguntas e Respostas
- 14:00 – 15h30 - Meditação
- 16h - encerramento da parte presencial do dia 14... participantes retornam ao local onde estão hospedados e se preparam para a sessão da noite que começa às 19h.
- 16h – 19h - horário livre de prática

### **Noite (somente online, para todos os participantes)**

- 19h - Cânticos Vespertinos (online)
- 20h - Meditação (online)
- 21h – 22:00 - Palestra e perguntas/respostas (online)
- 22h - Recolher

### **DOMINGO, DIA 15 DE MAIO**

#### **Manhã (presencial e online)**

- 8:00 – 8h30 recepção participantes
- 8:30 – 10h - Cânticos Matinais / meditação
- 10h – 11:00 - Palestra
- 11:00 – 13:00 - almoço / descanso / horário livre de prática

#### **Tarde (presencial e online)**

- 13:00 – 14:00 - Perguntas e respostas
- 14:00 – 15h30 - Meditação
- 15h30 - 16h - Compartilhamento de experiências.
- 16h30 - Fim do retiro