

**MUTIRÃO DE MEDITAÇÃO – 3 A 31 DE OUTUBRO, SEGUNDA A SEXTA 6H30-7H30, SÁBADOS 7H-8H
COM INSTRUTORES DA CASA DE DHARMA E CONVIDADOS**

SEGUNDA (Ānāpānasati)	TERÇA (Meditação de <i>samatha</i> e contemplação do corpo)	QUARTA (Quatro bases da atenção plena)	QUINTA	SEXTA (Ānāpānasati)	SÁBADO
3 OLGA C. Casa de Dharma	4 CASSIANO S. Casa de Dharma	5 FABIANA SEVILHA Casa de Dharma	6 FABIANA GASPAR ViaIntegrativa <i>Mettā</i>	7 OLGA C. Casa de Dharma	8 FABIANA GASPAR ViaIntegrativa <i>Karunā</i>
10 OLGA C. Casa de Dharma	11 CASSIANO S. Casa de Dharma	12 FABIANA SEVILHA Casa de Dharma	13 FABIANA GASPAR ViaIntegrativa <i>Muditā e Upekkhā</i>	14 OLGA C. Casa de Dharma	15 FERNANDO M. Casa de Dharma Elementos
17 OLGA C. Casa de Dharma	18 CASSIANO S. Casa de Dharma	19 FABIANA SEVILHA Casa de Dharma	20 RAFAEL O. Casa de Dharma	21 OLGA C. Casa de Dharma	22 OLGA C. Casa de Dharma Contemplação da morte
24 OLGA C. Casa de Dharma	25 CASSIANO S. Casa de Dharma	26 FABIANA SEVILHA Casa de Dharma	27 RAFAEL O. Casa de Dharma	28 OLGA C. Casa de Dharma	29 FÁBIO F. (da equipe organizadora) Bem-estar e bem- querer
31 FÁBIO F. (da equipe organizadora) Bem-estar e bem-querer					