

Retiro presencial da Casa de Dharma Com o Ven. Thanissaro Bhikkhu

“EU E NÃO-EU”

Programa

18/02, sábado

10h	Check-in na recepção
11h	Almoço
12h / 15h	Descanso
15h / 15h30	Abertura / informações / início do Nobre Silêncio
15h30 / 16h30	Leitura do dia / meditação sentado
16h30 / 17h30	Meditação andando
17h30 / 19h00	Jantar
19h / 19h30	Descanso
19h30 / 20h	Meditação sentado
20h / 21h	Palestra introdutória lida pelos monges Taan Saulo e Taan Tim
21h	Encerramento das atividades do dia

19, 20 e 21/02, domingo, segunda e terça

5h30	Despertar
6h / 7h00	Meditação sentado
7h / 8h30	Café da manhã
8h30 / 9h	Descanso
9h / 10h	Leitura do dia / meditação sentado
10h / 11h	Meditação sentado / andando
11h / 13h	Almoço dos monges e praticantes
13h / 15h	Descanso
15h / 16h	Meditação sentado
16h / 17h	Sessão de perguntas e respostas com Ajahn Ṭhānissaro
17h / 17h45	Yoga
17h45 / 18h	Caminhada até o refeitório
18h / 19h	Jantar
19h / 19h30	Descanso
19h30 / 21h	Palestra do Dhamma com Ajahn Ṭhānissaro / cânticos
21h	Encerramento das atividades do dia

22/02, quarta

5h30	Despertar
6h / 7h00	Meditação sentado
7h / 8h30	Café da manhã
8h30 / 9h	Descanso
9h / 10h	Leitura do dia / meditação sentado
10h / 11h	Palestra final lida pelos monges Taan Saulo e Taan Tim
11h / 13h	Almoço dos monges e praticantes
14h	Check-out e despedidas dos monges