

# Retiro presencial da Casa de Dharma com Bhante Rahula

## Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

### Programa

#### 10/02 – sábado

|             |   |
|-------------|---|
| 10h         | Check-in na recepção                              |
| 11h30       | Almoço e Descanso                                 |
| 14h45       | Abertura / informações / Início do Nobre Silêncio |
| 15h         | Palestra do Dhamma / Instruções                   |
| 16h - 17h30 | Meditação em pé/andando/sentado                   |
| 17h30       | Yoga (opcional) Chá – Descanso                    |
| 19h         | Puja (15-20min) e Instruções                      |
| 20h         | Meditação em grupo                                |
| 21h         | Recolher  |

#### 11, 12 e 13/02 – domingo, segunda e terça

|            |   |
|------------|---|
| 5h         | Chamada do sino   |
| 5h30       | Yoga (opcional)   |
| 6h         | Meditação em grupo sentado  |
| 7h30       | Café da manhã   |
| 9h - 11h   | Instruções (20-30min) e Meditação em grupo(sentado/andando)         |
| 11h        | Almoço e Descanso   |
| 14h        | Palestra do Dhamma  |
| 15h -17h30 | Meditação em pé/andando/sentado e entrevistas (cerca de 10m/pessoa) |
| 17h30      | Yoga (opcional) – Chá – Descanso                                    |
| 19h        | Puja (15-20min) seguido por Perguntas e Respostas                   |
| 20h15      | Meditação em grupo  |
| 21h        | Recolher  |

## **14/02 – quarta**

|       |  |
|-------|--|
| 5h    | Chamada do sino                        |
| 5h30  | Yoga (opcional)                        |
| 6h    | Meditação em grupo sentado             |
| 7h30  | Café da manhã                          |
| 9h    | Meditação em grupo (sentado e andando) |
| 10h   | Palestra final do Dhamma               |
| 11h   | Almoço                                 |
| 14:00 | Check-out e despedida do Bhante Rahula |