

Retiro presencial da Casa de Dharma com Ajahn Mudito

Programa

01/03 – 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

02, 03 e 04/03 – domingo, segunda e terça

5h30	Chamada do sino
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

5h30	Chamada do sino
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