

PLANO DAS MEDITAÇÕES DO MUTIRÃO

Segundas-feiras 04, 11, 18 e 25 de Maio	Ānāpānasati em 16 passos Instrução: Olga Corte Cânticos e co-hosting: Glisa Rafaela
Terças-feiras 05, 12, 19 e 26 de Maio	Tranquilização pela respiração e contemplação do corpo Instrução e cânticos: Cassiano Quilici Co-hosting: Jairo da Matta
Quartas-feiras 06, 13, 20 e 27 de Maio	Os quatro brahmavihārā: amor bondade, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade Instrução: Rafael Ortiz Cânticos e co-hosting: Matheus Kunst
Quintas-feiras 07, 14, 21 e 28 de Maio	Consciência do momento presente de forma continua através da respiração, tranquilização e estabilização da mente Instrução: Jair Seixas Cânticos e co-hosting: Matheus Kunst
Sextas-feiras 08, 15, 22 e 29 de Maio	Meditações do Satipaṭṭhāna: partes do corpo, elementos, morte e sensações Instrução: Glisa, Fabiana Sevilha e Arthur Shaker Cânticos e co-hosting: Matheus Kunst
Sábados 09, 16, 23 e 30 de Maio	Ānāpānasati em 16 passos Instrução: Olga Corte Cânticos e co-hosting: Isaurina de Deus
Grupo de estudo quarta-feira, 13 de maio, das 19h30 às 21h	Os cinco obstáculos à meditação Coordenação: Isaurina de Deus
Grupo de estudo quarta-feira, 20 de maio, das 19h30 às 21h	Os sete fatores do despertar Coordenação: Cassiano Quilici
Apoio: Glisa Rafaela, Olga Corte, Juliana Abrantes, Luann Sousa, Auína Landi, Isaurina de Deus, Jairo da Matta e Matheus Kunst	