

Ritiro di Metta e Vipassana

Metta & Vipassana Retreat

Programma primo giorno/ Schedule for the 1st day



12.45 - 13.00 Discorso del Manager di Pian dei Ciliegi / *Pian dei Ciliegi Manager talk*

Inizio Collegamento con *(start meeting with)* Viranani 13.00 **(UTC TIME ZONE 12.00)**

13.00 - 13.30 breve condivisione / *short sharing*

13.30 -14.15 Istruzioni/meditazione seduta - *Instruction/sitting meditation*

14.15- 14.45 Sessione domande e risposte / *Q&A session*

14.45 - 15.00 canti / *chanting*

Fine collegamento con *(end meeting with)* Viranani 15.00 **(UTC TIME ZONE 14.00)**

15.00 -16.00 meditazione camminata / *walking meditation*

16.00 - 17.00 meditazione seduta / *sitting meditation*

17.00 - 18.00 meditazione camminata / *walking meditation*

18.00 - 19.00 Dhamma talk (discorso registrato / *recorded talk*)

19.00 - 20.30 Break

20.30 - 21.30 meditazione seduta / *sitting meditation*



Programma giornaliero / Daily schedule



6.00 - 7.00 meditazione seduta / *sitting meditation*

7.00 - 8.30 pausa colazione / *Break*



Inizio Collegamento con *(start meeting with)* Viranani 8.30 **(UTC TIME ZONE 7.30)**

8.30 - 8.45 breve condivisione / *short sharing*

8.45 -9.30 Istruzioni/meditazione seduta - *Instruction/sitting meditation*

9.30 - 9.45 Sessione domande e risposte / *Q&A session*

9.45 - 10.00 canti / *chanting*

10,15- 11,15 Colloquio di gruppo / *Group interview in breakout room*

Fine collegamento con *(end meeting with)* Viranani 11.15 **(UTC TIME ZONE 10.15)**

11.30-12.30 meditazione seduta / *sitting meditation*

12.30 - 16.00 Break

16.00 - 17.00 meditazione seduta / *sitting meditation*

17.00 - 18.00 meditazione camminata / *walking meditation*

18.00 - 19.00 Dhamma talk (discorso registrato / *recorded talk*)

19.00 - 20.30 Break

20.30 - 21.30 meditazione seduta / *sitting meditation*



Ultimo Giorno / *last day*



6.00 - 7.00 meditazione seduta / *sitting meditation*

7.00 - 8.30 pausa colazione / *Break*



8.15 - 8.30 Discorso del manager sul Dana / *Retreat Manager talk about Dana*

Inizio Collegamento con (*start meeting with*) Viranani 8.30 **(UTC TIME ZONE 7.30)**

8.30 - 11.30

Discorso di chiusura / *Closing Dhammatak*

Sessione domande e risposte / *Q&A session*

Condivisione / *sharing*