

Ritiro Online condotto da Adriano Emina

Programma giornaliero

Venerdì

17:30 – 18:00	Verifica connessione e cerchio di presentazione
18:00 – 19:00	Discorso
19:15 – 20:00	Meditazione serale (Metta)

Sabato

06:00 – 07:00	Meditazione seduta (GUIDATA)
07:00 – 08:00	Colazione e meditazione camminata
08:00 – 09:00	Meditazione seduta (GUIDATA)
09:00 – 10:00	Meditazione camminata
10:00 – 11:00	Meditazione seduta
11:00 – 12:00	Meditazione camminata
12:00 – 14:00	Pranzo / riposo – meditazione camminata
14:00 – 15:00	Meditazione seduta
15:00 – 16:00	Meditazione camminata (condivisione primo gruppo)
16:00 – 17:00	Meditazione seduta
17:00 – 18:00	Spuntino / meditazione camminata (condivisione secondo gruppo)
18:00 – 19:00	Discorso
19:00 – 20:00	Meditazione serale (Mettā)

Domenica

06:00 – 07:00	Meditazione seduta (GUIDATA)
07:00 – 08:00	Colazione e meditazione camminata
08:00 – 09:00	Meditazione seduta
09:00 – 10:00	Meditazione camminata
10:00 – 10:30	Meditazione di Metta
10:30 – 11:30	Dhamma Talk e Domande e risposte
11:30	Condivisione e conclusione