

Ritiro Online condotto da Massimo Bonomelli

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

07:00 – 07:45	Meditazione seduta (GUIDATA)
07:45 – 09:00	Colazione e meditazione camminata
09:00 – 09:45	Meditazione seduta (GUIDATA)
09:45 – 10:30	Meditazione camminata (GUIDATA)
10:30 – 11:15	Meditazione seduta
11:15 – 12:00	Meditazione camminata
12:00 – 13:00	Meditazione seduta / Domande e risposte
13:00 – 15:00	Pranzo / riposo – meditazione camminata
15:00 – 15:45	Meditazione seduta
15:45 – 16:00	Meditazione camminata
16:30 – 17:15	Meditazione seduta
17:15 – 18:00	Spuntino / meditazione camminata
18:00 – 19:00	Discorso
19:15 – 20:00	Meditazione serale (Metta)

Domenica

07:00 – 07:45	Meditazione seduta (GUIDATA)
07:45 – 09:00	Colazione e meditazione camminata
09:00 – 09:45	Meditazione seduta (GUIDATA)
09:45 – 10:30	Meditazione camminata (GUIDATA)
10:30 – 11:15	Meditazione seduta
11:15 – 12:00	Meditazione camminata
12:00 – 13:00	Domande e risposte.
13:00	Conclusione