



Centre de meditació **Tushita**

Retir de varis dies

Hora	Dia d'arribada	
20.00	Sopar	
21.00	Presentació	ATMOSFERA de SILENCI
Dies de retir		
7.30 – 8.00	Sessió matinal (excepte el primer dia)	
8.00	Esmorzar	
9.30 – 10.30	1a sessió	
11.00 – 11.45	2a sessió	
12.15 – 13.00	3a sessió	
13.30	Dinar	
16.00 – 17.00	Te i preguntes i respostes	
17.30 – 18.15	4a sessió	ATMOSFERA de SILENCI
18.45 – 19.30	5a sessió	
20.00	Sopar	
21.00 – 21.30	Última sessió	
Últim dia		
7.30 – 8.00	Sessió matinal	
8.00	Esmorzar	
9.30 – 10.30	1a sessió	
11.00 – 11.45	2a sessió	
12.15 – 13.00	3a sessió i conclusió	
13.30	Dinar	

NOTA: Els horaris són orientatius i poden variar lleugerament.