



Centre de meditació **Tushita**

Retiro de fin de semana

Hora	Viernes	
20:00	Cena	
21:00	Presentación	ATMÓSFERA de SILENCIO
Sábado		
8:00	Desayuno	
9:30 – 10:30	1ª sesión	
11:00 – 11:45	2ª sesión	
12:15 – 13:00	3ª sesión	
13:30	Almuerzo	
16:00 – 17:00	Te y preguntas y respuestas	
17:30 – 18:15	4ª sesión	ATMÓSFERA de SILENCIO
18:45 – 19:30	5ª sesión	
20:00	Cena	
21:00 – 21:30	Última sesión	
Domingo		
7:30 – 8:00	Sesión matinal	
8:00	Desayuno	
9:30 – 10:30	1ª sesión	
11:00 – 11:45	2ª sesión	
12:15 – 13:00	3ª sesión y conclusión	
13:30	Almuerzo	

NOTA: Los horarios son orientativos y pueden variar ligeramente.