

Retiro de Lojong - O treinamento da mente em 7 pontos

11 a 15 de outubro, no KPG

Quarta-Feira, 11 de outubro de 2017				
Período	de h	até h	duração	Atividade
Apresentação	20:00	21:00	1:00h	Instruções sobre o programa do retiro Introdução geral
Quinta, Sexta e Sábado, dias 12, 13 e 14 de outubro de 2017				
Período	de h	até h	duração	Atividade
Ofício da manhã (1ª parte)	8:30	10:00	1:30	Prática e Ensinaamentos
<i>Pequena pausa</i>	<i>10:00</i>	<i>10:30</i>		
Ofício da manhã (2ª parte)	10:30	12:00	1:30h	Ensinaamentos
<i>Almoço e pausa</i>	<i>12:30</i>	<i>14:00</i>		
Ofício da tarde (1ª parte)	14:00	15:30	1:30h	Ensinaamentos
<i>Pequena pausa</i>	<i>15:30</i>	<i>16:00</i>		
Ofício da tarde (2ª parte)	16:00	17:30	1:30h	Ensinaamentos
<i>Pequena pausa</i>	<i>17:30</i>	<i>18:00</i>		
Ofício da noite	18:00	19:00	1:00h	Prática de Lojong
Domingo, dia 07 de Junho de 2015				
Período	de h	até h	duração	Atividade
1ª sessão.	8:30	10:30	1:30h	Ensinaamentos
<i>Pequena pausa</i>	<i>10:30</i>	<i>11:00</i>		
2ª sessão.	11:00	12:00	1:00h	Prática de Tchenrezig com Lama Sonam
	<i>12:00</i>			<i>Encerramento do Retiro</i>