



Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

Retiro/Seminário de Meditação no KPG

De 06 a 09 de setembro de 2018

Quinta-feira, dia 06 de setembro de 2018				
Período	de h	à h	duração	Atividade
A partir de	16:00h			Chegada e acomodação
Jantar	19:00h	20:00		
Início do retiro	19:00	20:00	1:00 h	Meditação de Tchenrezig (Coletivo)
	20:00	21:00	1:00 h	Orientações gerais sobre o retiro
	21:00	6:00		Repouso
Sexta-feira, dia 07 de setembro de 2018				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	Meditação de Calma Mental (Coletivo)
Café da manhã	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	10:00	1:30 h	Meditação de Tchenrezig (Coletivo)
Pequena pausa	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30 h	Meditações + Estudos Coletivos
Almoço e pausa	12:00	14:00		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30 h	Entrevistas pessoais com a Lama Meditações e/ou Estudos Pessoais
Pequena pausa	15:30	16:00		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30 h	Meditações + Estudos Coletivos
Pequena pausa	17:30	18:00		
Ofício da noite	18:00	19:00	1:00 h	Meditação de Tchenrezig (Coletivo)
Jantar	19:00	20:00		
4ª sessão	20:00	21:00	1:00 h	Meditações e/ou Estudos Pessoais
	21:00	6:00		Repouso



Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

Retiro/Seminário de Meditação no KPG

Sábado, dia 08 de setembro de 2018				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	Meditação de Calma Mental (Coletivo)
<i>Café da manhã</i>	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	10:00	1:30 h	Meditação de Tchenrezig (Coletivo)
<i>Pequena pausa</i>	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30 h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Almoço e pausa</i>	12:00	14:00		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30 h	Entrevistas pessoais com a Lama Meditações e/ou Estudos Pessoais
<i>Pequena pausa</i>	15:30	16:00		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30 h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Pequena pausa</i>	17:30	18:00		
Ofício da noite	18:00	19:00	1:00 h	Meditação de Tchenrezig (Coletivo)
<i>Jantar</i>	19:00	20:00		
4ª sessão	20:00	21:00	1:00 h	Meditações e/ou Estudos Pessoais
	21:00	6:00		<i>Repouso</i>
Domingo, dia 09 de setembro de 2018				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão.	6:30	7:30	1:00 h	Meditação de Calma Mental (Coletivo)
<i>Café da manhã</i>	7:30	8:30h		
2ª sessão. Primeira parte	8:30h	10:00h	1:30 h	Ensino Lama Pelmo: Bodhisatvachariavata
<i>Pequena pausa</i>	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30 h	Meditação de Tchenrezig
	12:00	12:30h	30 mim	Encerramento do Retiro