



Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpotche

## *Retiro/Seminário de Meditação no KPG*

Do dia 1º a 5 de março 2019

Sexta-feira, dia 1º de março de 2019				
Período	de h	à h	duração	Atividade
A partir de	16:00h			Chegada e acomodação
<i>Jantar</i>	19:00h	20:00		
<b>Início do retiro</b>	20:00	21:00	1:00 h	<b>Meditação de Tchenrezig</b> (Coletivo)
	21:00	22:00	1:00 h	Orientações gerais sobre o retiro
	22:00	6:00		<i>Repouso</i>

Sábado, dia 2 de março de 2019				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	<b>Meditação de Calma Mental</b> (Coletivo)
<i>Café da manhã</i>	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	10:00	1:30 h	<b>Meditação de Tchenrezig</b> (Coletivo)
<i>Pequena pausa</i>	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30 h	<b>Meditações + Estudos Coletivos</b>
<i>Almoço e pausa</i>	12:00	14:00		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30 h	<b>Meditações e/ou Estudos Pessoais</b>
<i>Pequena pausa</i>	15:30	16:00		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30 h	<b>Meditações + Estudos Coletivos</b>
<i>Pequena pausa</i>	17:30	18:00		
Ofício da noite	18:00	19:00	1:00 h	<b>Meditação de Tchenrezig</b> (Coletivo)
<i>Jantar</i>	19:00	20:00		
4ª sessão	20:00	21:00	1:00 h	<b>Meditações e/ou Estudos Pessoais</b>
	21:00	6:00		<i>Repouso</i>



*Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche*

## *Retiro/Seminário de Meditação no KPG*

*Do dia 1º a 5 de março 2019*

<b>Domingo, dia 3 de março de 2019</b>				
<b>Período</b>	<b>de h</b>	<b>à h</b>	<b>duração</b>	<b>Atividade</b>
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	<b>Meditação de Calma Mental</b> <i>(Coletivo)</i>
<i>Café da manhã e pausa</i>	<i>7:30</i>	<i>8:30</i>		
2ª sessão.	8:30	10:15	1:45 h	<b>Ensinamentos com Lama Pelmo</b>
<i>Pequena pausa</i>	<i>10:00</i>	<i>10:15</i>		
2ª sessão.	10:30	12:00	1:30 h	<b>Prática de Tchenrezig</b> <b>com Lama Sonam</b>
<i>Almoço e pausa</i>	<i>12:00</i>	<i>14:00</i>		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30 h	<b>Meditações e/ou Estudos Pessoais</b>
<i>Pequena pausa</i>	<i>15:30</i>	<i>16:00</i>		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30 h	<b>Meditações + Estudos Coletivos</b>
<i>Pequena pausa</i>	<i>17:30</i>	<i>18:00</i>		
Ofício da noite	18:00	19:00	1:00 h	<b>Prática de Tchenrezig</b> <i>(Coletivo)</i>
<i>Jantar</i>	<i>19:00</i>	<i>20:00</i>		
4ª sessão	20:00	21:00	1:00 h	<b>Meditações e/ou Estudos Pessoais</b>
	<i>21:00</i>	<i>6:00</i>		<i>Repouso</i>



Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpotche

## Retiro/Seminário de Meditação no KPG

Segunda-feira, dia 4 de março de 2019				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	<b>Meditação de Calma Mental</b> (Coletivo)
<i>Café da manhã e pausa</i>	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	10:30	2:00 h	<b>Meditação de Tchenrezig</b> (Coletivo)
<i>Pequena pausa</i>	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30 h	<b>Meditações + Estudos Coletivos</b>
<i>Almoço e pausa</i>	12:00	14:00		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30 h	<b>Meditações e/ou Estudos Pessoais</b>
<i>Pequena pausa</i>	15:30	16:00		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30 h	<b>Meditações + Estudos Coletivos</b>
<i>Pequena pausa</i>	17:30	18:00		
Ofício da noite	18:00	19:00	1:00 h	<b>Meditação de Tchenrezig</b> (Coletivo)
<i>Jantar</i>	19:00	20:00		
4ª sessão	20:00	21:00	1:00 h	<b>Meditações e/ou Estudos Pessoais</b>
	21:00	6:00		<i>Repouso</i>
Terça-feira, dia 5 de março de 2019				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão.	6:30	7:30	1:00 h	<b>Meditação de Calma Mental</b> (Coletivo)
<i>Café da manhã</i>	7:30	8:30h		
2ª sessão. Primeira parte	8:30h	10:00h	1:30 h	<b>Meditações + Estudos Coletivos</b>
<i>Pequena pausa</i>	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30 h	<b>Meditação de Tchenrezig</b>
	12:00	12:30h	30 mim	<b>Encerramento do Retiro</b>