



Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

Retiro de Meditação no KPG

De 29 e 30 de abril de 2022

Sexta-feira, 29 de abril de 2022				
Período	de	até	duração	Atividade
A partir de	16:00h			Chegada e acomodação
Jantar: Sopa	19:00h	20:00	1:00h	
Início do retiro	20:00	21:00	1:00 h	Meditação de Tchenrezig e Orientações gerais sobre o retiro
	21:00	6:00		Repouso

Sábado, 30 de abril de 2022				
Período	de	até	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00	Meditação de Calma Mental (Coletivo)
Café da manhã	7:30	8:30	1:00	
2ª sessão. Primeira parte	8:30	10:00	1:30	Ensinaamentos de Calma Mental (Meditações + Estudos Coletivos)
Pequena pausa	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30 h	Ensinaamentos de Calma Mental (Meditações + Estudos Coletivos)
Almoço e pausa	12:00	14:00		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30 h	Ensinaamentos de Calma Mental (Meditações + Estudos Coletivos)
Pequena pausa	15:30	16:00		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30 h	Ensinaamentos de Calma Mental (Meditações + Estudos Coletivos)
Pausa	17:30	18:00		
Ofício da noite	18:00	19:00	1:00 h	Meditação curta de Tchenrezig
				Encerramento do retiro