

Retiro de meditación

Dimensiones de la experiencia. Introducción a la meditación

Juan Manuel Cincunegui

HORARIO

Viernes	
18:30 20:00 – 21:00 21:00	Llegada y recepción Cena Introducción
Sábado	
8:30 – 9:00 9:00 10:30 – 11:45 12:15 – 13:30 14:00 16:30 – 17:45 17:45 18:15 – 19:30 20:00 21:00 – 21:30	Práctica de meditación Desayuno 1ª sesión. Teoría y práctica de meditación 2ª sesión. Teoría y práctica de meditación Comida 3ª sesión. Teoría y práctica de meditación Té 4ª sesión. Teoría y práctica de meditación Cena Práctica de meditación
Domingo	
8:30 – 9:00 9:00 10:30 – 11:45 12:15 – 13:30 14:00	Práctica de meditación Desayuno 5ª sesión. Teoría y práctica de meditación 6ª sesión. Teoría y práctica de meditación Comida



Centro de Meditación Tushita
oficina@tushita.es
www.tushita.es



Mente, Vida y Sociedad
info@menteviday sociedad.org
www.menteviday sociedad.org