



# HORARIO DEL RETIRO DE CONTEMPLACIÓN/ZEN DEL 26 AL 30 DE MARZO DE 2013

## MARTES, DIA 26 DE MARZO

HORA MADRID	MADRID
18.00 – 19.00	Recepción
19.00 – 19.30	bienvenida y comentarios organizativos
19.30 – 20.30	CHARLA: <b>INTRODUCCIÓN AL RETIRO</b> (Streaming)
20.30 – 21.15	cena
20.30 – 21.15	Contemplación –Andar meditando – Contemplación y cierre del día

## MIÉRCOLES, DIA 27 DE MARZO

HORA	ACTIVIDAD
5:45 – 6:15	Levantarse
6:15 – 6:45	Caminar rápido
6:45 – 8:15	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
8.15 – 8:50	Desayuno
8.50 – 9.50	Trabajo manual
9:50– 10:50	Contemplación - Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
10:50 – 11:30	<b>Preguntas y respuestas</b>
11:30 – 12:30	Andar meditando -Contemplación —andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
12:30 – 13.00	Descanso y paseo
13:00 – 13:15	Andar meditando – recitación
13:15 – 14:00	Almuerzo
14:00 -15:30	Descanso
15:30 – 15:50	Caminar Rapido
15:50 – 16:50	Contemplación –Andar meditando – Contemplación
16:50 – 17:20	Andar meditando – Contemplación (Streaming)
17:20 – 17.50	Ejercicios de estiramiento
18:00 – 19:30	CHARLA: <b>“YA ESTÁ AQUÍ – POR TODAS PARTES”</b> (Streaming)
19:30 - 20:30	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – (Streaming)
20:30 – 21:00	Cena
21:15 – 22:30	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Cierre del día



## JUEVES, DIA 28 DE MARZO

HORA	ACTIVIDAD
5:45 – 6:15	Levantarse
6:15 – 6:45	Caminar rápido
6:45 – 8:15	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
8.15 – 8:50	Desayuno
8.50 – 9.50	Trabajo manual
9:50– 10:50	Contemplación - Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
10:50 – 11:30	<b>Preguntas y respuestas</b>
11:30 – 12:30	Andar meditando -Contemplación —andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
12:30 – 13.00	Descanso y paseo
13:00 – 13:15	Andar meditando – recitación
13:15 – 14:00	Almuerzo
14:00 -15:30	Descanso
15:30 – 15:50	Caminar Rapido
15:50 – 16:50	Contemplación –Andar meditando – Contemplación
16:50 – 17:30	Descanso
18:00 – 19:30	Andar meditando -Contemplación –Andar meditando – Contemplación -Andar meditando – Contemplación (Streaming)
19:30 – 19:45	Descanso y preparación del Agape
19:45 – 21:30	<b>“AGAPE” con cena</b>
21:30 – 22:30	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Cierre del dia



## VIERNES, DIA 29 DE MARZO

HORA	ACTIVIDAD
5:45 – 6:15	Levantarse
6:15 – 6:45	Caminar rápido
6:45 – 8:15	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
8.15 – 8:50	Desayuno
8.50 – 9.50	Trabajo manual
9:50– 10:50	Contemplación - Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
10:50 – 11:30	<b>Preguntas y respuestas</b>
11:30 – 12:30	Andar meditando -Contemplación —andar meditando – Contemplación (entrevistas personales)
12:30 – 13.00	Descanso y paseo
13:00 – 13:15	Andar meditando – recitación
13:15 – 14:00	Almuerzo
14:00 -15:30	Descanso
15:30 – 15:50	Caminar Rapido
15:50 – 16:50	Contemplación –Andar meditando – Contemplación
16:50 – 17:20	Andar meditando – Contemplación (Streaming)
18:00 – 19:30	CHARLA: “BIENAVENTURANZAS – BIENAVENTURANZA DE LOS SOLITARIOS” (Streaming)
19:30 - 20:30	Contemplación –Andar meditando – Contemplación –
20:30 – 21:00	Cena
21:15 – 22:30	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Cierre del dia

## SABADO, DIA 30 DE MARZO

HORA	ACTIVIDAD
8:00 -9:00	Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Recitación
9:00 – 9:30	desayuno
10:00 – 11:00	Contemplación –Andar meditando – Contemplación
11:00 – 12:15	CHARLA: „ME CONVERTIRE EN ÉL“ (Streaming)
12:15 – 13.15	Contemplación –Andar meditando – Contemplación (entrevistas opcionales)
13:15 – 13:30	Recitación y cierre del retiro