



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

MARTES, DIA 26 DE MARZO

ACTIVIDAD	HORA
CHARLA: INTRODUCCIÓN AL RETIRO	16:30 – 17:30
COMENTARIOS ORGANIZATIVOS	19:00 - 19:30
Contemplación –Andar meditando – Contemplación	19.30 – 20.30
cena	20.30 – 21.15
Contemplación –Andar meditando – Contemplación y cierre del día	21.15 – 22.30

MIÉRCOLES, DIA 27 DE MARZO

ACTIVIDAD	HORA
Levantarse	5:45 – 6:15
Caminar rapido	6:15 – 6:45
Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Andar meditando – Contemplación	6:45 – 8:15
Desayuno	8.15 – 8:50
Trabajo manual	8.50 – 9.50
Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales) (Streaming y skype)	9:50– 10:20
Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales - skype)	10:20 – 10:50
CHARLA: “ YA ESTÁ AQUÍ – POR TODAS PARTES ” (Streaming)	11:00 – 12:30
Contemplación –Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales) (Streaming y skype)	12:30 – 13.30
Almuerzo	13:30 – 14:15
Descanso	14.15– 15.30
Caminar rápido	15.30 – 15.50
Contemplación –Andar meditando – Contemplación - Andar meditando – Contemplación	15.50– 17.20
Descanso y ejercicios de estiramiento libres	17.20 - 18.00
Contemplación –Andar meditando – Contemplación Andar meditando – Contemplación	18.00 – 19:30
Descanso y paseo	19.30 -20:30
Cena	20:30 -21:00
Contemplación –Andar meditando – Contemplación y cierre del día	21.15 – 22.30



JUEVES, DIA 28 DE MARZO

ACTIVIDAD	HORA
Levantarse	5:45 – 6:15
Caminar rapido	6:15 – 6:45
Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Andar meditando – Contemplación	6:45 – 8:15
Desayuno	8.15 – 8:50
Trabajo manual	8.50 – 9.50
Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales) (Streaming y skype)	9:50– 10:20
Andar meditando – Contemplación- Andar meditando - Contemplación (entrevistas personales) (Streaming y skype)	11:00 – 12:30
Descanso y preparación del Agape	12:30 – 12.45
“AGAPE” con almuerzo	12:45– 14:30
Descanso	14.30 – 15.30
Caminar rápido	15.30 – 15.50
Contemplación –Andar meditando – Contemplación - Andar meditando – Contemplación	15.50– 17.20
Descanso y ejercicios de estiramiento libres	17.20 - 18.00
Contemplación –Andar meditando – Contemplación Andar meditando – Contemplación	18.00 – 19:30
Descanso y paseo	19.30 -20:30
Cena	20:30 -21:00
Contemplación –Andar meditando – Contemplación y cierre del día	21.15 – 22.30



VIERNES, DIA 29 DE MARZO

ACTIVIDAD	HORA
Levantarse	5:45 – 6:15
Caminar rapido	6:15 – 6:45
Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Andar meditando – Contemplación	6:45 – 8:15
Desayuno	8.15 – 8:50
Trabajo manual	8.50 – 9.50
Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales) (Streaming y skype)	9:50– 10:20
CHARLA: “BIENAVENTURANZAS – BIENAVENTURANZA DE LOS SOLITARIOS” (Streaming)	11:00 – 12:30
Contemplación –Andar meditando – Contemplación (entrevistas personales) (Streaming y skype)	12:30 – 13.30
Almuerzo	13:30 – 14:00
Descanso	14.00 – 15.30
Caminar rápido	15.30 – 15.50
Contemplación –Andar meditando – Contemplación - Andar meditando – Contemplación	15.50– 17.20
Descanso y ejercicios de estiramiento libres	17.20 - 18.00
Contemplación –Andar meditando – Contemplación Andar meditando – Contemplación	18.00 – 19:30
Descanso y paseo	19.30 -20:30
Cena	20:30 -21:00
Contemplación –Andar meditando – Contemplación y cierre del día	21.15 – 22.30

SABADO, DIA 30 DE MARZO

ACTIVIDAD	HORA
levantarse	5.45 – 6.15
Caminar rápido	6.15 – 6.45
Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Andar meditando – Contemplación - Recitación del inicio del dia	6.45 – 8.15
Desayuno	8.15 – 8:45
trabajo manual (recoger maletas y paseo)	8.45 – 9.45
Contemplación –Andar meditando – Contemplación – Entrevistas personales por skype	10 :00– 11:00
CHARLA: „ME CONVERTIRE EN ÉL“	11:00 – 12:15
Contemplación –Andar meditando – Contemplación (entrevistas opcionales por skype)	12:15 – 13.15