

NUTRIDOS POR LA VIDA

Hospedería del Silencio 8 a 10 de noviembre de 2019

PROGRAMA

Las actividades que se proponen son opcionales e intercambiables por espacios de silencio.

Viernes 8

- 17:00 Recepción
- 18:30 **Encuentro:** Planteamiento del retiro - LA NUTRICIÓN DEL MOMENTO PRESENTE
- 20:00 Espacio de silencio
- 21:00 Cena
- 22:00 Encuentro y meditación guiada

Sábado 9

Por la mañana

- 7:30 Estiramientos / chi kung
- 8:00 Meditación guiada
- 9:00 Desayuno
- 10:00 **Encuentro:** COMER O INTIMAR CON LA VIDA.
- 12:00 Paseo meditativo o tiempo de silencio
- 14:00 Comida

Por la tarde

- 17:00 Estiramientos / chi kung
- 17:30 **Encuentro:** ABRIRNOS A SENTIR
- 19:30 Espacio de silencio

Por la noche

- 21:00 Cena
- 22:00 Encuentro y meditación guiada

Domingo 10

Por la mañana

- 7:30 Estiramientos / chi kung
- 8:00 Meditación guiada
- 9:00 Desayuno
- 10:00 **Encuentro:** RELACIONES NUTRITIVAS
- 12:00 Paseo meditativo o tiempo de silencio
- 14:00 Comida
- 15:00 Encuentro final y despedida