

Ritiro di Vipassana Online 30.10-01.11, 2020.

Programma meno intenso

I partecipanti riceveranno una mail di invito per partecipare all'incontro su zoom. Sul PC non c'è bisogno di scaricare zoom, ma su tablet o smartphone sarà necessario registrarsi alla piattaforma. Le parti in **blu** indicano le attività online. I partecipanti sono incoraggiati a lasciare le proprie finestre zoom aperte, così da creare un ambiente di solidarietà durante la sessione.

Lecture (come possibile preparazione; libri piacevoli, ma non obbligatori.):

Nyanaponika Thera, The heart of Buddhist Meditation

terebess.hu/keletkultinfo/the_heart_of_buddhist_meditation.pdf.

Venerdì 30.10.2020

18:00	Introduzione al Dhamma
19:00	<i>Cena</i>
20:30	Lezione sul Dhamma
21:30	Riposo o meditazione

Sabato 31.10.2020

07:30	<i>Colazione</i>	14:30	Domande & Risposte
08:00	Istruzioni	15:30	Camminata
09:00	Seduta	16:15	Seduta
09:45	Camminata	17:00	<i>Tè (opzionale)</i>
10:30	<i>Tè/Caffè</i>	17:15	Camminata
10:45	Seduta	18:00	<i>Cucinare & Cena</i>
11:30	Camminata	20:30	Lezione sul Dhamma
12:15	<i>Pranzo</i>	21:30	Riposo o meditazione

Domenica 01.11.2020

07:30	<i>Colazione</i>	14:30	Seduta
08:00	Istruzioni	15:15	Camminata
09:00	Seduta	16:00	<i>Tè (opzionale)</i>
09:45	Camminata	16:15	Seduta
10:30	<i>Tè/Caffè</i>	17:00	Camminata
10:45	Seduta	17:45	Lezione sul Dhamma
11:30	Camminata	19:00	Chiusura
12:00	Domande & risposte		
13:00	<i>Pranzo</i>		

In caso di urgenza siamo reperibili tramite SMS o WhatsApp.

Henk +31.6.26488169, Mirjam +31.6.19918363.

Ritiro di Vipassana Online 30.10-01.11, 2020.

Programma più intenso

I partecipanti riceveranno una mail di invito per partecipare all'incontro su zoom. Sul PC non c'è bisogno di scaricare zoom, ma su tablet o smartphone sarà necessario registrarsi alla piattaforma. Le parti in **blu** indicano le attività online. I partecipanti sono incoraggiati a lasciare le proprie finestre zoom aperte, così da creare un ambiente di solidarietà durante la sessione.

Venerdì 30.10.2020

18:00	Introduzione al Dhamma
19:00	<i>Cucinare & Cena</i>
20:30	Lezione sul Dhamma
21:45	Meditazione seduta
22:30	Riposo

Sabato 31.10.2020

06:00	Seduta	14:30	Domande & Risposte
06:45	Camminata	15:30	Camminata
07:30	<i>Colazione</i>	16:15	Seduta
08:00	Istruzioni	17:00	<i>Tè (opzionale)</i>
09:00	Seduta	17:15	Camminata
09:45	Camminata	18:00	<i>Cucinare & Cena</i>
10:30	<i>Tè/Caffè</i>	20:30	Lezione sul Dhamma
10:45	Seduta	21:45	Seduta
11:30	Camminata	22:30	Riposo
12:15	<i>Pranzo</i>		

Domenica 01.11.2020

06:00	Seduta	14:30	Seduta
06:45	Camminata	15:15	Camminata
07:30	<i>Colazione</i>	16:00	<i>Tè (opzionale)</i>
08:00	Istruzioni	16:15	Seduta
09:00	Seduta	17:00	Camminata
09:45	Camminata	17:45	Lezione sul Dhamma
10:30	<i>Tè/Caffè</i>	19:00	Chiusura
10:45	Seduta		
11:30	Camminata		
12:00	Domande & Risposte		
13:00	<i>Pranzo</i>		

In caso di urgenza siamo reperibili tramite SMS o WhatsApp.

Henk +31.6.26488169, Mirjam +31.6.19918363.