

# Ritiro di Vipassana Online 04>06 Novembre, 2022.

## 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. E' solamente necessario avere un laptop o tablet o smartphone, preferibilmente con telecamera. Le parti in [blu](#) indicano le attività online con alcuni degli insegnanti. I partecipanti sono incoraggiati a lasciare le proprie finestre zoom aperte, così da creare un ambiente di solidarietà durante la sessione. Numero di telefono dell'organizzatore: Gaia +39 340 9539742

Note: Istruzioni e Teoria > <https://www.cs.ru.nl/~henk/Dhamma.pdf>

Lecture: Nyanaponika Thera, The heart of Buddhist Meditation > [https://terebess.hu/keletkultinfo/the\\_heart\\_of\\_buddhist\\_meditation.pdf](https://terebess.hu/keletkultinfo/the_heart_of_buddhist_meditation.pdf)

## Venerdì 04.11.2021

18:00	<a href="#">Introduzione alla Lezione sul Dhamma</a>
19:00	<i>Cucinare &amp; Cena</i>
20:30	<a href="#">Lezione sul Dhamma</a>
21.30	<a href="#">Metta</a>
21:45	Riposo o meditazione
22:30	Riposo

## Sabato 05.11.2022

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

## Domenica 06.11.2022

07:30	<i>Colazione</i>	14:30	Camminata
08:00	<a href="#">Istruzioni</a>	15:15	Seduta
09:00	Camminata	16:00	<i>Tè (opzionale)</i>
09:45	Seduta	16:15	Camminata
10:30	<i>Tè/Caffè</i>	17:00	Seduta
10:45	Camminata	17:45	<a href="#">Lezione sul Dhamma</a>
11:30	Seduta	19:00	Chiusura
12:00	<a href="#">Domande &amp; risposte</a>		
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 04>06 Novembre, 2022.

## 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. E' solamente necessario avere un laptop o tablet o smartphone, preferibilmente con telecamera. Le parti in [blu](#) indicano le attività online con alcuni degli insegnanti. I partecipanti sono incoraggiati a lasciare le proprie finestre zoom aperte, così da creare un ambiente di solidarietà durante la sessione. Numero di telefono dell'organizzatore: Gaia +39 340 9539742

### Venerdì 04.11.2022

18:00	<a href="#">Introduzione alla Lezione sul Dhamma</a>
19:00	<i>Cucinare &amp; Cena</i>
20:30	<a href="#">Lezione sul Dhamma</a>
21:30	<a href="#">Metta</a>
21:45	Meditazione seduta
22:30	Riposo

### Sabato 05.11.2022

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

### Domenica 06.11.2022

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

In caso di urgenza siamo reperibili tramite SMS o WhatsApp.  
Henk +31.6.26488169, Mirjam +31.6.19918363.