

## Ritiro di Vipassana a Torino 04>05 Novembre, 2023.

### Programma

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

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

### Sabato 04.11.2023

9:30 - 10:30. Istruzioni e meditazione seduta  
10:30 - 11:15. Meditazione camminata (con istruzioni)  
11:15 - 12:00. Meditazione seduta  
12:00 - 12:20. Meditazione camminata (sessione breve)  
12:20- 12:30. Istruzioni per pasti consapevoli  
12:30 - 14:30. Pausa per il pranzo  
14:30 - 15:30. Domande e risposte  
15:30 - 16:15. Meditazione seduta  
16:15 - 17:00. Meditazione camminata  
17:00 - 17:15. Pausa tè/caffè (opzionale)  
17:15 - 18:00. Meditazione seduta  
18:00 - 18:15. Meditazione camminata (sessione breve)  
18:15 - 19:15. Insegnamento di Dhamma  
19:15 - 19:30. Meditazione Metta

### Domenica 05.11.2023

9:30 - 10:30. Istruzioni e meditazione seduta  
10:30 - 11:15. Meditazione camminata (con istruzioni)  
11:15 - 12:00. Meditazione seduta  
12:00 - 12:30. Meditazione camminata  
12:30 - 14:30. Pausa per il pranzo  
14:30 - 15:15. Domande e risposte  
15:15 - 15:45. Meditazione seduta  
15:45 - 16:00. Meditazione camminata (sessione breve) / pausa tè/caffè (opzionale)  
16:00 - 17:00. Insegnamento di Dhamma e Conclusione con breve pratica di Metta

In caso di urgenza siamo reperibili tramite SMS o WhatsApp. Henk +31.6.26488169, Mirjam +31.6.1991836, Antonino +39 334 8684653.