

Ritiro di Vipassana a Torino 28 > 29 Novembre, 2026.

Programma

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

Lecture: Nyanaponika Thera, The heart of Buddhist Meditation > https://terebeck.hu/keletkultinfo/the_heart_of_buddhist_meditation.pdf

Sabato 28.11.2026

09:15 - 09:30 Trovare la calma
09:30 - 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 pranzo
14:30 - 15:00 Domande e risposte
15:00 - 15:45 Meditazione camminata
15:45 - 16:30 Meditazione seduta
16:30 - 16:45 Pausa tè/caffè (opzionale)
16:45 - 17:15 Meditazione camminata
17:15 - 18:00 Meditazione seduta
18:15 - 19:15 Insegnamento di Dhamma
19:15 - 19:30 Meditazione Metta

Domenica 29.11.2026

09:15 - 09:30 Trovare la calma
09:30 - 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 pranzo
14:30 - 15:00 Domande e risposte
15:00 - 15:30 Meditazione camminata
15:30 - 16:00 Meditazione seduta
16:00 - 17:00 Insegnamento di Dhamma
17:00 - 17:15 Conclusione con pratica della Metta

In caso di urgenza Gaia è reperibile tramite SMS o WhatsApp: +39 3409539742