

ENCUENTRO ESPECIAL DE MEDITACIÓN

Sábado, 16 de enero (mañana y tarde)



09:50 Hora de llegada.
10:00 Práctica externa: Cantar un Mantra (1/2 hora)
10:30 Práctica meditativa interna (3/4 de hora)
11:15 Práctica externa: Mantra (1/2 hora)
11:45 Práctica meditativa interna (3/4 de hora)
12:30 Práctica externa: Mantra (1/2 hora)
13:00 Práctica meditativa interna (3/4 de hora)
13:45 Descanso para comer

15:20 Volvemos
15:30 Práctica meditativa interna continuada
(Sonará un gong cada hora).
18:00 Fin.

LUGAR: AQYRA
DÍA: Sábado, 16 de enero 2016
HORA: 10:00
APORTACION: 5€

