



Centre de meditació **Tushita**

Aprendre a meditar

Hans Burghardt

Hora	Divendres	
20.00	Sopar	
21.00	Presentació del curs	
Dissabte		ATMOSFERA DE SILENCI
8.00 – 8.30	Meditació (optativa)	
8.30	Esmorzar	
10.00 – 11.00	1a sessió	
11.30 – 12.15	2a sessió	
12.45 – 13.15	3a sessió	
13.15 – 13.45	Meditació caminada	
14.00	Dinar	
16.00 – 17.00	Té i sessió de preguntes i respostes	
17.30 – 18.15	4a sessió	ATMOSFERA DE SILENCI
18.45 – 19.30	5a sessió	
20.00	Sopar	
21.00 – 21.30	Meditació (optativa)	
Diumenge		
8.00 – 8.30	Meditació (optativa)	
8.30	Esmorzar	
10.00 – 11.00	1a sessió	
11.30 – 12.15	2a sessió	
12.45 – 13.30	3a sessió	
13.30 – 13.45	Conclusió del curs	
14.00	Dinar	

NOTA: Els horaris són orientatius i poden variar lleugerament.