



# Centre de meditació **Tushita**

## Aprender a meditar

*Hans Burghardt*

<b>Hora</b>	<b>Viernes</b>	
20.00	Cena	
<b>21.00</b>	<b>Presentación del curso</b>	<b>ATMÓSFERA DE SILENCIO</b>
<b>Sábado</b>		
<b>8.00 – 8.30</b>	<b>Meditación (optativa)</b>	
8.30	Desayuno	
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>1ª sesión</b>	
<b>11.30 – 12.15</b>	<b>2ª sesión</b>	
<b>12.45 – 13.15</b>	<b>3ª sesión</b>	
<b>13.15 – 13.45</b>	<b>Meditación caminada</b>	
14.00	Comida	
<b>16.00 – 17.00</b>	<b>Té y sesión de preguntas y respuestas</b>	
<b>17.30 – 18.15</b>	<b>4ª sesión</b>	<b>ATMÓSFERA DE SILENCIO</b>
<b>18.45 – 19.30</b>	<b>5ª sesión</b>	
20.00	Cena	
<b>21.00 – 21.30</b>	<b>Meditación (optativa)</b>	
<b>Domingo</b>		
<b>8.00 – 8.30</b>	<b>Meditación (optativa)</b>	
8.30	Desayuno	
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>1ª sesión</b>	
<b>11.30 – 12.15</b>	<b>2ª sesión</b>	
<b>12.45 – 13.30</b>	<b>3ª sesión</b>	
<b>13.30 – 13.45</b>	<b>Conclusión del curso</b>	
14.00	Comida	

*NOTA: Los horarios son orientativos y pueden variar ligeramente.*