



Centre de meditació **Tushita**

Retiro de Vajrasattva

Hora	Día de llegada	
20.00	Sopar	
21.00	Presentación	ATMÓSFERA de SILENCIO
Sábado		
7.30 – 8.00	Sesión matinal	
8.00	Desayuno	
9.30 – 10.30	1ª sesión - Instrucciones sobre la práctica	
11.00 – 12.00	2ª sesión	
12.30 – 13.30	3ª sesión	
13.30	Comida	
16.30 – 17.30	4ª sesión	
18.00 – 19.00	5ª sesión - Preguntas y respuestas	
20.00	Cena	ATMÓSFERA de SILENCIO
21.00 – 21.30	Última sesión	
Último día		
7.30 – 8.00	Sesión matinal	
8.00	Desayuno	
9.30 – 10.30	1ª sesión	
11.00 – 12.00	2ª sesión	
12.30 – 13.30	Conclusión del retiro	
13.30	Comida	

NOTA: Los horarios son orientativos y pueden variar ligeramente.