

Centre de meditació **Tushita**

Hora	Dia d'arribada	
18.30	Recepció	
20.00	Sopar	
21.00	Introducció del retir	
Dissabte		ATMOSFERA de SILENCI
08.00	Hatha ioga	
09.00	Esmorzar	
10.30	Meditació	
11.30	Pausa	
12.00	Meditació	
13.30	Dinar i temps lliure	
16.00	Hatha ioga	
17.15	Berenar i temps lliure	
18.00	Meditació + Q&A	
20.00	Sopar	
21.00	Meditació (opcional)	
Diumenge		
7.30	Hatha ioga	
9.00	Esmorzar	
10.30	Meditació	
11.30	Pausa	
12.00	Meditació i cloenda	
13.30	Dinar	