

Retiro de meditación Metta

Viernes

20.30 cena ligera

21.00-22.00 introducción a metta

22.30 luces apagadas

Sábado

6.00 despertar

6.30 meditación guiada

7.30-8.30 desayuno

9.00-11.00 dhamma talk y practica (metta clásica)

11.00-11.30 descanso

11.30-13.30 practica en grupo

13.30-14.30 comida

14.30-15.30 relajación con metta

15.30-18.00 practica individual- mudita

18.00-19.00 descanso

19.00-19.30 cena ligera

19.30-20.30 preguntas y dudas

20.30 introducción a Karuna

22.30 luces apagadas

Domingo:

6:00 despertar

6:30 meditación guiada

7.30-8.30 desayuno

9.00-11.00 enseñanzas: Mindfulness y Autocompasión.

Las Emociones/Herramientas para la gestión de las Emociones

11.00-11-30 descanso

11.30-13.30 prácticas. Etiquetar las Emociones/Mindfulness de la Emoción en el cuerpo/ Etapas de la Aceptación de las

Emociones/Ablanda, Tranquiliza, Permite

13.30-14.30 comida

15.30-18.00 prácticas. Autocompasión en el día a día/Humanidad Compartida

