

RETIRO DE VIPASSANA

Vipassana retreat

Monasterio de Nalanda, Francia

18th - 28th de August 2022.

Ven. Lobsang Zopa

18 de agosto

19:00
retreat

Presentación del Retiro - **Presentation of the**

Del 19 al 17

06:30 a 00:00

Levantarse - **Waking Up**

07:00 a 08:00

Meditación sentada - **Sitting meditation**

08:00 a 09:30

Desayuno y descanso - **Breakfast - break**

09:30 a 09:50

Meditación caminando - **Walking meditation**

09:50 a 10:30

Meditación Sentada

10:30 a 11:00

descanso - **break**

11:00 a 11:40

Meditación sentada

11:40 a 12:00

Meditación caminando

12:00 a 12:30

Meditación sentada

12:35 a 15:45

Comida y descanso - **Lunch - rest - Karma yoga**

15:45 a 16:10

Meditación Caminando

16:10 a 16:45

Meditación Sentada

16:45 a 17:10

Meditación Caminando

17:10 a 17:50

Meditación Sentada

17:50 a 18:00

descanso

18:00 a 19:30

Cena y descanso

19:30 a 19:10

Meditación caminando

19:10 a 19:45

Meditación sentada

19:45 a 21:30

Enseñanzas - **Teachings**

28 de agosto

06:30

Levantarse

07:00 a 08:00

Meditación sentada

08:00 a 09:30

Desayuno y descanso

09:30 a 09:50

Meditación caminando

09:50 a 10:30

Meditación Sentada

10:30 a 11:00

descanso

11:00 a 12:30

Ultima sesión. - **Last session**

12:30 a 13:00

Comida