



18 August: Check-in Day

18 de agosto: Día de registro

14:00 – 16:30	Check-in & Registration / Facturación y registro
18:00 – 18:45	Dinner / Cena y descanso
18:45 – 19:15	Karma Yoga Jobs Demonstration / Demostración de trabajos de karma yoga
19:30	Course Introduction by Venerable Lobsang Zopa / Introducción al curso por Venerable Lobsang Zopa

19 – 27 August: Teaching & Meditation Program

19 - 27 de agosto: Programa de enseñanza y meditación

06:15	Wake up / Levantarse
07:00 – 08:00	Sitting Meditation / Meditación sentada
08:00 – 08:45	Breakfast / Desayuno y descanso
09:30 – 09:50	Walking Meditation / Meditación caminando
09:50 – 10:30	Sitting Meditation / Meditación sentada
10:30 – 11:00	Break / Descanso
11:00 – 11:40	Sitting Meditation / Meditación sentada
11:40 – 12:00	Walking Meditation / Meditación caminando
12:00 – 12:30	Sitting Meditation / Meditación sentada
12:30 – 13:30	Lunch / Comida
13:30 – 15:45	Break & Karma Yoga / Pausa y Karma Yoga
15:45 – 16:10	Walking Meditation / Meditación caminando
16:10 – 16:45	Sitting Meditation / Meditación sentada
16:45 – 17:10	Walking Meditation / Meditación caminando
17:10 – 17:50	Sitting Meditation / Meditación sentada
18:00 – 18:45	Dinner / Cena y descanso
18:45 – 19:30	Break & Karma Yoga / Pausa y Karma Yoga
19:30 – 21:30	Teachings / Enseñanzas
22:00	Lights Off / Luces apagadas

28 August: Check-out Day

28 de agosto: Día de salida

06:15	Wake up / Levantarse
07:00 – 08:00	Sitting Meditation / Meditación sentada
08:00 – 09:30	Breakfast / Desayuno y descanso
09:30 – 09:50	Walking Meditation / Meditación caminando
09:50 – 10:30	Sitting Meditation / Meditación sentada
10:30 – 11:00	Break / Descanso
11:00 – 12:30	Last session / Última sesión
12:30 – 13:30	Lunch / Comida
14:00	Check-out