

Dag 0

Aankomst en persoonlijk interview
19:00 – 20:00 Avondeten

Dag 1

08:00 – 09:00 Ontbijt
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditatie
11:00 – 11:20 Pause
12:30 – 13:00 Lunch
15:00 – 15:45 Camino Walk in de nabijheid van het Center
16:00 – 18:30 Film "Brother Sun, Sister Moon"*
19:00 – 20:00 Avondeten

Dag 2

08:00 – 09:00 Ontbijt
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditatie
11:00 – 11:20 Pause
12:30 – 13:00 Lunch
15:00 – 16:00 Pause & Sharing
16:00 – 18:00 Bezoek aan het San Damiano Klooster
19:00 – 20:00 Avondeten

Dag 3

08:00 – 09:00 Ontbijt
09:30 – 11:00 Camino-Walk naar het Eremo delle Carceri klooster*
11:00 – 12:00 Individuele meditatie in Francesco's bos*
12:30 – 13:00 Lunch
15:00 – 16:00 Stille & Sharing
16:00 – 19:00 Vrije Tijd in het Center
19:00 – 20:00 Avondeten

Dag 4

08:00 – 09:00 Ontbijt
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditatie
11:00 – 11:20 Pause
12:30 – 13:00 Lunch
15:00 – 16:00 Pause & Sharing
16:00 – 20:00 Meditatie in San Stefano, Bezoek St. Chiara & Vesper San Damiano
20:15 – 21:00 Avondeten

Dag 5

06.00 – 06:45 Meditatie in Francesco's
06:45 – 07:30 Ochtenddienst in de Sint-Franciscusbasiliek
08:00 – 09:00 Ontbijt
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditatie
11:00 – 11:20 Pause
12:30 – 13:00 Lunch
15:00 – 16:00 Pause, Sharing & Evaluatie
16:00 – 19:00 Vrije Tijd in het Center
19:00 – 20:00 Avondeten
20:00 – 21:00 Concert met The Moment

Dag 6

08:00 – 09:00 Ontbijt
09:00 – 12:00 Persoonlijk interview (ca. 45 min.) / Vrije Tijd in het Center
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 18:00 Vrije Tijd in het Center met mogelijkheid voor individueel bezoek aan Assisi*
19:00 – 20:00 Avondeten

Dag 7

Ontbijt / vertrek

- *Tijdens alle sessies is er altijd één van de beide retraitebegeleiders aanwezig, uitgezonderd **
- *De meditaties, maaltijden en excursies gaan door in stilte.*
- *Ontbijt is individueel.*
- *Elke namiddagsessie geeft mogelijkheid tot Sharing. Indien meer persoonlijke begeleiding is gewenst kan een individuele sessie (in het engels) met Mayadevi geboekt worden.*
- *Het is mogelijk langer te verblijven vóór of na een retraite. Kontakteeer ons voor meer info.*
- *We behouden het voorrecht om indien nodig het programma te wijzigen.*