

Zaterdag

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

Zondag

08:00 – 08:30 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

Maandag

08:00 – 08:30 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 & Porziuncola
19:00 – 20:00 Avondeten

Dinsdag

08:00 – 08:30 Ontbijt
09:30 – 11:15 Camino-Walk naar het Eremo delle Carceri klooster*
11:15 – 12:15 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

Woensdag

08:00 – 08:30 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

Donderdag

08:00 – 08:30 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 Bezoek aan Francesco's Basiliek
19:15 – 20:00 Avondeten

Vrijdag

08:00 – 08:30 Ontbijt
09:30 – 10:45 Camino Walk in de nabijheid van het Center*
11:00 – 11:20 Pause
12:30 – 13:00 Lunch
13:00 – 18:00 Vrije Tijd in het Center met mogelijkheid voor individueel bezoek aan Assisi*
19:00 – 20:00 Avondeten
20:00 – 21:00 Concert met The Moment

Zaterdag

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. Contacteer ons voor meer info.*
- *We behouden het voorrecht om indien nodig het programma te wijzigen.*