

Dag 0

Aankomst en persoonlijk interview

19:00 – 20:00 Avondeten

20:00 – 22:15 Film "Brother Sun, Sister Moon"

Dag 1

07:00 – 07:45 Camino Walk in de nabijheid van het Center

08:00 – 09:00 Ontbijt

09:30 – 10:10 Bodyflow

10:10 – 12:00 Sitting/Walking Meditatie

12:00 – 13:00 Lunch

15:00 – 16:00 Stilte & Sharing

16:00 – 18:00 Bezoek in het San Damiano klooster

19:00 – 20:00 Avondeten

Dag 2

08:00 – 09:00 Ontbijt

09:30 – 10:10 Bodyflow

10:10 – 12:00 Sitting/Walking Meditatie

12:00 – 13:00 Lunch

15:00 – 16:00 Stilte & Sharing

16:00 – 18:15 Bezoek in het Porziuncola klooster

19:00 – 20:00 Vesper in de San Damiano kerk

20:15 – 21:00 Avondeten

Dag 3

08:00 – 09:00 Ontbijt

09:00 – 11:00 Camino-Walk naar het Eremo delle Carceri klooster

11:00 – 12:00 Individuele meditatie in Francesco's bos

12:00 – 13:00 Picnic op Monte Subasio

15:00 – 16:00 Stilte & Sharing

16:00 – 19:00 The Moment CD met "Relaxatie", daarna Vrije Tijd in het Center

19:00 – 20:00 Avondeten

Dag 4

08:00 – 09:00 Ontbijt

09:30 – 10:10 Bodyflow

10:10 – 12:00 Sitting/Walking Meditatie

12:00 – 13:00 Lunch

15:00 – 16:00 Stilte & Sharing

16:30 – 19:30 Meditatie in de San Stefano kerk & Vesper in St. Chiara

20:00 – 21:00 Avondeten

Dag 5

05:15 – 05:30 Ontbijt

06:00 – 08:00 Sitting/Walking Meditatie in benedenkerk van Sint-Franciscusbasiliek

08:00 – 08:30 Café

08:30 – 10:00 Sitting/Walking Meditation in bovenkerk van Sint-Franciscusbasiliek

11:00 – 11:45 The Moment CD met "Energie balancerings"

12:00 – 13:00 Lunch

15:00 – 19:00 Stilte, Sharing & Evaluatie, daarna 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.*
- *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 dat gebeuren tijdens één van de pauzes. Men kan ook een individuele sessie (in het engels) met Mayadevi boeken.*
- *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.*