



PROGRAMAÇÃO DO RETIRO DE ANO NOVO



"Remodelarei minha consciência.
No ano que se inicia, sou uma pessoa nova.
E mudarei minha consciência quantas vezes eu precisar,
até ter expulsado todas as trevas da ignorância
e manifestado a brilhante luz do Espírito em cuja imagem sou feito."

Paramahansa Yogananda

SEXTA-FEIRA 29/12

CHECK-IN ATÉ AS 18:45 h

19:00 - 20:15 h – Exercícios de Energização e Meditação

20:30 - 21:45 h – Jantar e Confraternização

22:00 h – Fechamento da Sede. Início do Período de Silêncio

SÁBADO 30/12

8:00 – 9:15 h – Exercícios de Energização e Meditação
9:30 – 10:15 h – Café da Manhã
10:15 – 12:00 h – Tempo Livre
12:00 – 13:00 h – Serviço Inspirativo
13:15 – 14:00 h – Almoço
14:00 – 16:00 h – Tempo Livre
16:00 – 19:00 h – Exercícios de Energização e Meditação Longa
19:30 – 20:15 h – Jantar
20:30 – 21:30 h – Filme (opcional)
22:00 h – Fechamento da Sede

DOMINGO 31/12

8:00 – 9:15 h – Exercícios de Energização e Meditação
9:30 – 10:15 h – Café da Manhã
10:15 – 12:00 h – Tempo Livre
12:00 – 13:00 h – Serviço Inspirativo
13:15 – 14:00 h – Almoço
14:00 – 16:30 h – Tempo Livre
16:30 – 18:00 h – Vídeo
18:30 – 20:30 h – Exercícios de Energização e Meditação
21:00 – 22:00 h - Jantar
23h:30 – 00:15 h – Meditação de Ano Novo
00:30 h – Fechamento Sede

SEGUNDA 01/01

9:00 – 10:15 h – Exercícios de Energização e Meditação
10:30 – 11:15 h – Café da Manhã
11:15 – 12:30 h – Tempo Livre
12:30 – 13:30 h – Serviço Inspirativo
13:45 – 14:30 h – Almoço. Final do Período de Silêncio
A partir das 15:00 h – Fim do Retiro e CHECK-OUT