

Retiro de Vipassana

2 - 5 de enero 2021



Manual Orientativo

Paramita



Te damos la bienvenida al Retiro de Vipassana. Esperamos que estos días sean de beneficio para ti. Este es el horario que vamos a seguir en las transmisiones en directo, según el huso horario de España peninsular. Si estás fuera de España, en las próximas páginas tienes horarios sugeridos para tu país.

HORARIO PARA ESPAÑA

Sábado 2 de enero	
14:30 a 15:15	Orientación y consejos para el retiro, en directo
15:30 a 17:30	Sesión 1, en directo
17:30 a 18:00	Descanso
18:00 a 20:00	Sesión 2, en directo
20:00 a 20:30	Cena

Domingo 3, Lunes 4 y Martes 5 de enero	
07:30 a 08:00	Sutra del corazón y meditación, en directo
08:00 a 09:00	Desayuno
10:00 a 11:00	Meditación grabada 1, opcional
10:00 a 11:30	Descanso
11:30 a 13:00	Meditación grabada 2, opcional
13:00 a 14:00	Comida
15:30 a 17:30	Sesión 1, en directo
17:30 a 18:00	Descanso
18:00 a 20:00	Sesión 2, en directo
20:00 a 20:30	Cena

Si estás fuera de España:

HORARIO PARA: ARGENTINA, CHILE, URUGUAY (UTC-3)

Sábado 2 de enero	
10:30 a 11:15	Orientación y consejos para el retiro, en directo
11:30 a 13:30	Sesión 1, en directo
13:30 a 14:00	Comida
14:00 a 16:00	Sesión 2, en directo
16:00 a 17:30	Descanso
17:30 a 18:30	Meditación grabada 1, opcional

Domingo 3, Lunes 4 y Martes 5 de enero	
07:30 a 08:00	Sutra del corazón y meditación (grabado)
08:00 a 09:00	Desayuno
10:00 a 11:00	Meditación grabada 1, opcional
11:00 a 11:30	Descanso
11:30 a 13:30	Sesión 1, en directo
13:30 a 14:00	Comida
14:00 a 16:00	Sesión 2, en directo
16:00 a 17:30	Descanso
17:30 a 19:30	Meditación grabada 2, opcional
19:30 a 20:00	Cena

HORARIO PARA: BOLIVIA Y VENEZUELA (UTC-4)

Sábado 2 de enero	
9:30 a 10:15	Orientación y consejos para el retiro, en directo
10:30 a 12:30	Sesión 1, en directo
12:30 a 13:00	Descanso
13:00 a 15:00	Sesión 2, en directo
15:00 a 16:00	Comida
16:30 a 17:30	Meditación grabada 1, opcional

Domingo 3, Lunes 4 y Martes 5 de enero	
07:30 a 08:00	Sutra del corazón y meditación (grabado)
08:00 a 09:00	Desayuno
10:30 a 12:30	Sesión 1, en directo
12:30 a 13:00	Descanso
13:00 a 15:00	Sesión 2, en directo
15:00 a 16:00	Comida
16:30 a 17:30	Meditación grabada 1, opcional
17:30 a 18:00	Descanso
18:00 a 19:30	Meditación grabada 2, opcional
19:30 a 20:00	Cena

HORARIO PARA: COLOMBIA, ECUADOR, PERÚ, ESTADOS UNIDOS - EAST (UTC-5)

Sábado 2 de enero	
8:30 a 9:15	Orientación y consejos para el retiro, en directo
9:30 a 11:30	Sesión 1, en directo
11:30 a 12:00	Descanso
12:00 a 14:00	Sesión 2, en directo
14:00 a 15:00	Comida
16:00 a 17:00	Meditación grabada 1, opcional

Domingo 3, Lunes 4 y Martes 5 de enero	
07:30 a 08:00	Sutra del corazón y meditación (grabado)
08:00 a 09:00	Desayuno
9:30 a 11:30	Sesión 1, en directo
11:30 a 12:00	Descanso
12:00 a 14:00	Sesión 2, en directo
14:00 a 15:00	Comida
16:00 a 17:00	Meditación grabada 1, opcional
17:00 a 17:30	Descanso
17:30 a 19:30	Meditación grabada 2, opcional
19:30 a 20:00	Cena

HORARIO PARA MÉXICO - CDMX (UTC-6)

Sábado 2 de enero	
7:30 a 8:15	Orientación y consejos para el retiro, en directo
8:30 a 10:30	Sesión 1, en directo
10:30 a 11:00	Descanso
11:00 a 13:00	Sesión 2, en directo
13:00 a 14:00	Comida
16:00 a 17:00	Meditación grabada 1, opcional

Domingo 3, Lunes 4 y Martes 5 de enero	
07:30 a 08:00	Sutra del corazón y meditación (grabado)
08:00 a 08:30	Desayuno
8:30 a 10:30	Sesión 1, en directo
10:30 a 11:00	Descanso
11:00 a 13:00	Sesión 2, en directo
13:00 a 14:00	Comida
16:00 a 17:00	Meditación grabada 1, opcional
17:00 a 17:30	Descanso
17:30 a 19:30	Meditación grabada 2, opcional
19:30 a 20:00	Cena