JORNADA MINDFULNESS, YOGA, COMPASIÓN

28/3/20

Llegada: 10.00-10.15.

Introducción: 10.15-10.30.

Meditación de aterrizaje: 10.30-10.45.

Yoga corporal: 10.45-11.30.

Descanso: 11.30-12.00.

Escáner corporal: 12.00-12.30.

Meditación: 12.30-13.00.

Caminar consciente: 13.00-13.20.

Meditación breve: 13.20-13.30.

Descanso: 13.30-14.00.

Comida: 14.00-16.00.

Meditación (entrando en el silencio): 16.00-16.30.

Paseo meditativo (en el exterior): 16.30-17.00.

Meditación breve: 17.00-17.15.

Descanso: 17.15-17.30.

Estiramientos conscientes: 17.30-17.50.

Meditación: 17.50-18.15.

Saliendo del silencio: 18.15-18.30.

Coloquio: 18.30-19.00.