

**Horario: Retiro de Esquí y Plena Conciencia**

Horario: Retiro de Esquí y Plena Conciencia																				
6:00 AM		DESPERTAR																		
6:30 AM	8:00 AM	MEDITACIÓN DE LA MAÑANA REUNIÓN y ORIENTACIÓN																		
8:15 AM	8:45 AM	DESAYUNO (Dylan's) silencio																		
8:45 AM	9:00 AM	Tiempo para Vestirse																		
9:30 AM		AI TELECABINA																		
9:30 AM	1:00 PM	PRÁCTICAS DE ESQUÍ																		
1:00PM		COMIDA (SELF ESPIOLETS) SOLDEU																		
2:00 PM	4:00 PM	PRÁCTICAS DE ESQUÍ Por libre																		
4:00 PM	5:45 PM	RELAX, SPA, LIBRE																		
		Meditación caminando a la cena																		
6:00 PM	7:00 PM	CENA (DYLAN'S) 20min en silencio								22-Mar	23-Mar	24-Mar	25-Mar	26-Mar						
7:00 PM	7:30 PM	MEDITACIÓN DE LA NOCHE																		
7:45 PM	10:00 PM	HARLA DEL DHARMA, COMPARTIR, Etc																		
		<i>Comienza el Noble Silencio</i>																		
10:00 PM		Vamos a dormir en noble silencio																		
10:30 PM		LUCES CERRADAS - NOBLE SILENCIO																		
SHERING GROUPS:																				
FAMILIA ESPAÑOLA																				
FAMILLE FRANÇAISE																				
ENGLISH FAMILY WIND																				

<b>ENGLISH FAMILY SNOW</b>																			