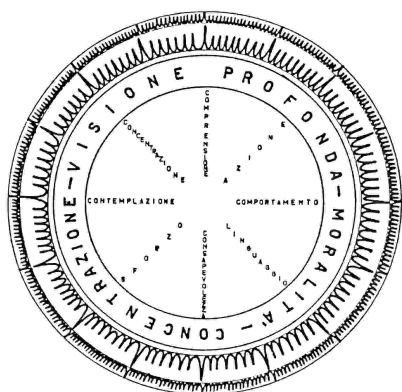


## Orari della Giornata di Pratica per un Ritiro Lungo \*

4,00	Sveglia
4,15	Tè
4,30 - 6,30	Meditazione
6,30 - 8,00	Colazione e tempo libero
8;00 - 9,00	Meditazione con l'insegnante
9,00 - 11,00	Meditazione e/o check-in
11,00 - 13,00	Pranzo e tempo libero
13,00 - 14,00	Meditazione in sala
14,00 - 15,00	Meditazione con l'insegnante
15,00 - 17,00	Meditazione e/o check-in
17,00 - 18,00	Tè
18,00 - 19,00	Discorso
19,00 - 19,30	Tempo libero
19,30 - 20,30	Meditazione con l'insegnante
20,30	Riposo



International Meditation Center Italia Via Borsieri 14 - 20159 Milano  
~~Tel: 029956732~~ - e-mail: [info@imcitalia.it](mailto:info@imcitalia.it) - Sito web: [www.imcitalia.it](http://www.imcitalia.it)

\* Gli orari indicati sono riferiti ad un ritiro di 10gg. – per ritiri brevi o metropolitani gli orari possono variare -