



RETIRO DE BRASÍLIA - FRPY
Para membros e amigos da
Self-Realization Fellowship



RETIRO DE ANO NOVO 2019

Tema: Maiores Realizações no Ano Novo
(28 dez a 1º jan / 2019)

PROGRAMAÇÃO

Dia 28 dezembro - SEXTA-FEIRA

17h – 19h Chegada e Acomodação
19h30 – 20h15 Jantar
20h30 – 21h30 Boas Vindas, Avisos e Meditação
21h30 Meditação individual e Descanso
(A capela ficará aberta 24 hs todos os dias)

Dia 29 dezembro – SÁBADO

___ Despertar para Meditação individual
7h30h – 8h30 Exercícios de Energização seguidos de Meditação
8h30 – 9h10 Café da manhã
(Tempo livre até às 11h)
9h30 – 10h20 *Peregrinação*
(*Caminhada Opcional*)
11h – 13h Meditação Longa com Grupo de Kirtan
13h – 13h45 Almoço
(Tempo livre até às 16h45)
14h30 – 16h *Atividade opcional – Filme Inspirativo*
17h – 18h30 Exercícios de Energização seguidos de Serviço Inspirativo
19h – 19h40 Jantar
20h Vídeo SRF
(Após o vídeo - Meditação individual e Descanso)

Dia 30 dezembro – DOMINGO

___ Despertar para Meditação individual
7h30h – 8h30 Exercícios de Energização seguidos de Meditação
8h30 – 9h10 Café da manhã
(Tempo livre até às 11h)
10h – 11 *Atividade opcional – Vídeo-aula de Hatha Yoga – Local: Salão de Eventos*
11h – 13h Meditação Longa com Grupo de Kirtan

(Continuação Domingo)

13h – 13h45 Almoço
(Tempo livre até às 16h45)
17h – 18h30 Exercícios de Energização seguidos de Serviço Inspirativo
19h – 19h40 Jantar
20h Vídeo SRF
(Após o vídeo - Meditação individual e Descanso)

Dia 31 dezembro – SEGUNDA-FEIRA

___ Despertar para Meditação individual
7h30h – 8h30 Exercícios de Energização seguidos de Meditação
8h30 – 9h10 Café da manhã
(Tempo livre até às 11h)
10h – 11 *Atividade opcional – Vídeo-aula de Hatha Yoga – Local: Salão de Eventos*
11h – 13h Meditação Longa com Grupo de Kirtan
13h – 13h45 Almoço
(Tempo livre até às 16h45)
14h30 – 16h *Filme Inspirativo (opcional)*
17h – 18h30 Exercícios de Energização seguidos de Serviço Inspirativo
19h – 19h40 Jantar
23h30 – 00h30 KIRTAN E MEDITAÇÃO DE VÉSPERA DE ANO NOVO

Dia 1º janeiro – TERÇA-FEIRA

8h – 9h Exercícios de Energização seguidos de Meditação
9h – 9h40 Café da manhã
(Tempo livre até às 11h30)
11h30 – 12h45 *KIRTAN*
13h Almoço de confraternização