



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

Retiro de Ano Novo 2018

Tema: Oportunidade Espiritual no Ano Novo

29 dez a 1º jan



PROGRAMAÇÃO

Dia 29 – SEXTA-FEIRA

17h – 19h Chegada e acomodação

19h30 – 20h15 Jantar

20h30 – 21h30 Boas Vindas, Avisos e
Meditação

(Tempo livre até as 23h30)

(A capela ficará aberta 24 hs todos os dias)

Dia 30 – SÁBADO

6h30 – Despertar para Meditação individual

7h30 – 8h30 Exercícios de Energização
seguidos de Meditação

8h30– 9h10 Café da manhã

(Tempo livre até as 11h45)

*10h – 11h Atividade opcional - Vídeo-aula de
Hatha Yoga – Local: Salão de Eventos*

11h45 – 12h45 Serviço Inspirativo

13h – 13h45 Almoço

(Tempo livre até às 17 horas)

17h – 19h30 Exercícios de Energização seguidos
de Meditação Longa

19h30 – 20h15 Jantar

20h30 – Vídeo SRF

(Após o vídeo – Meditação individual e Descanso)

Dia 31 – DOMINGO

6h30 – Despertar para Meditação individual

7h30 – 8h30 Exerc. Energização / Meditação

8h30 – 9h10 Café da manhã

(Tempo livre até às 11h45)

11h45 – 12h45 Serviço de Leitura

13h – 13h45 Almoço

(Tempo livre até às 16h45)

16h45 – 17h Exercícios de Energização

17h – 19h00 Atividade opcional

Vídeo Inspirativo

19h30 – 20h15 Jantar

22h30 – 00h30 KIRTAN E MEDITAÇÃO DE
VÉSPERA DE ANO NOVO

Dia 1º – SEGUNDA-FEIRA

8h – 9h Exerc. Energização / Meditação

9h – 9h40 Café da manhã

(Tempo livre até as 11h45)

11h45 – 13h KIRTAN

13h – 13h45 Almoço de Confraternização

(PS: Poderá sofrer pequenas alterações)