



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

Retiro de Meditação

Tema: Kriya Yoga, Caminho de Bem-Aventura para Deus

22 a 24 de Setembro/2017



"Aprendendo a *Kriya Yoga* e praticando-a com seriedade, vocês se conhecerão como espírito bem-aventurado e perceberão Deus."

Paramahansa Yogananda

PROGRAMAÇÃO

Dia 22 setembro - SEXTA-FEIRA

17h – 19h15 Chegada e Acomodação

19h30 – 20h15 Jantar

20h30 – 21h30 Boas Vindas, Avisos e
Meditação curta

21h30 Meditação individual e Descanso
(A capela ficará aberta 24 hs todos os dias)

(continuação sábado)

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

19h30 – 20h15 Jantar

20h30 – 21h40 Vídeo *SRF*

Após o vídeo – Meditação individual e Descanso

Dia 23 setembro – SÁBADO

06h30 Despertar para Meditação
individual

07h30 – 8h30 Exercícios de Energização
seguidos de Meditação

08h30 – 9h10 Café da manhã
(Tempo livre até às 11h45)

11h45 – 12h45 Serviço Inspirativo

13h – 13h45 Almoço
(Tempo livre até às 17 horas)

Dia 24 setembro – DOMINGO

06h30 Despertar para Meditação
individual

07h30 – 8h30 Exercícios de Energização
seguidos de Meditação

08h30 – 9h15 Café da manhã
(Tempo livre até às 11h45)

11h45 – 12h45 Serviço de Leitura

13h Almoço de Encerramento