

Programma Ritiro della Convocation Assisi 2-5 Agosto 2023

Con Brother Kalyanananda e Brahmachari Marco

Mercoledì 2 agosto

7.30-8.45 Colazione

9.00-10.00 Meditazione *Bro. Keshavananda (video)*

10.00-11.00 “Costruire una fortezza spirituale personale” *Bro. Satyananda (video)*

11-11.30 Coffee break

11.30-12.30 Tecnica di ricarica *Bro. Muktananda (video)*

12.45 Pranzo

17.00-20.00 Meditazione di tre ore *Bro. Chidananda (video)*

20.00 Cena

Giovedì 3 agosto

7.30-8.45 Esercizi di Ricarica e Meditazione *Br. Marco*

8.45-9.30 Colazione

9.45-10.45 “Riempire la coppa di felicità servendo gli altri” *Bro Sevananda (video)*

10.45-11.00 Foto di gruppo

11.00-11.30 Coffee break

11.30-13.00 Kirtan e meditazione dallo *Smriti Mandir di Ranchi (video)*

13.00 Pranzo

14.30-15.30 Discussione di gruppo per giovani adulti (18-40 anni) *Br. Marco*

17.00-18.00 “Svelare il mistero della vita e della morte” *Swami Ishwarananda (video)*

18.15-20.00 Esercizi di Ricarica e Meditazione *Br. Marco*

20.00 Cena

Venerdì 4 agosto

7.30-8.45 Esercizi di Ricarica e Meditazione *Br. Marco*

8.45-9.30 Colazione

9.45-10.45 “Esplorare il sublime regno della lealtà” *Bro. Govindananda (video)*

10.45-11.00 Coffee Break

11.00-12.00 Meditazione con revisione delle tecniche in italiano *Bro. Sattvananda (video)**

12.30 Pranzo

17.00-20.00 Kirtan e meditazione di tre ore *Monaci o Monache SRF (video)*

20.00 Cena

21.00 Per chi vuole: Passeggiata ad Assisi e Gelato

Sabato 5 agosto

7.30-8.45 Esercizi di Ricarica e Meditazione *Br. Marco*

8.45-9.30 Colazione

10.00-11.00 Satsanga: Domande e risposte *Bro. Kalyanananda e Br. Marco*

12.30 Pranzo

14.00-16.00 **Per i Kriyaban:** Revisione delle tecniche del Kriya Yoga - *Bro. Kalyanananda***

Per i non Kriyaban: “Il Guru, messaggero di Dio” *Bro. Kamalananda (video)*

17.00-20.00 Meditazione con kirtan *Bro. Kalyanananda*

CONCLUSIONE DEL RITIRO

Domenica 6 agosto

9.30-10.15 Meditazione al Circolo di Meditazione di Assisi *Br. Marco*

10.30-11.30 Servizio domenicale al Circolo di Meditazione di Assisi *Bro. Kalyanananda*

* Riservato agli studenti delle *Lezioni della Self-Realization Fellowship*

** Riservato ai Kriyabans *della Self-Realization Fellowship*

Chiediamo che durante gli eventi non vengano effettuate registrazioni audio o video (comprese le fotocamere dei cellulari) e che le riprese fotografiche siano limitate alle aree esterne. Grazie per la collaborazione.