

meditatio 2020 online

gość specjalny:
o. Laurence Freeman OSB



5 grudnia 2020

Meditatio online odbędzie się w formie kilku, trwających około 1,5 godziny spotkań-sesji. Każda sesja to krótka konferencja, medytacja oraz czas na pytania i odpowiedzi.

preMeditatio : **piątek, 4 grudnia**

9.00-11.00 - „Ciało w medytacji. Warsztaty”*, Wojtek Karczmarzyk z Krakowa, oblat WCCM, nauczyciel jogi, rolfer

20.30-20.55 - wprowadzenie do medytacji dla osób rozpoczynających praktykę, Ania Studenska z Cieszyna, oblatka WCCM

21.00-21.40 medytacja

Meditatio **sobota, 5 grudnia**

9.00- otwarcie Meditatio i przywitanie uczestników:

Kathryn Houston, WCCM Australia; Malwina Okrzesik, koordynatorka WCCM w Polsce

9.10- 10.30 - o. Laurence Freeman OSB z Bonnevaux we Francji (tłumacz)

12.00-13.30 - „Dlaczego medytujemy?”, Maria i Albert Zakharov ze Lwowa, oblaci WCCM

16.00-16.30 - „Wspólnota WCCM w Polsce i na świecie”- prezentacja, Malwina Okrzesik

19.30- 21.00 - „Wieczorne refleksje”, ks. Rafał Figiel ze Świdwina

Dla chętnych w godz. 16.30 - 17.30 otworzymy kawiarenkę internetową, gdzie z kubkiem przygotowanej przez siebie kawy będzie okazja porozmawiać ze sobą w mniejszych grupach.

*Podczas warsztatów „Ciało w medytacji”, zgłębimy rolę ciała i jego miejsce w duchowym rozwoju człowieka. Poznamy kilka ćwiczeń pozwalających na jego rozluźnienie, osadzenie się w nim i przygotowanie do medytacji. Nauczmy się, jak poprawnie siedzieć.