

# Medytacyjna Sesja Noworoczna Karczówka 2022/2023

## Ramowy program spotkania

### Czwartek 29.12.2022

- 17:00 - 19:00 Przyjazd i zakwaterowanie.
- 19:00 - 20:00 Kolacja
- 20:00 - 21:00 Przywitanie
- 21:00 - 22:00 Sesja medytacyjna 2x25 min/sesja wprowadzająca dla osób, które pierwszy raz uczestniczą w medytacji

### Piątek 30.12.2022

- 07:00 - 8:00 Poranne ćwiczenia i medytacja
- 08:00 - 8:30 Śniadanie
- 09:00 - 10:00 Sesja medytacyjna 2x25 min
- 10:00 - 11:00 Konferencja – Ks. Jan Oleszko SAC
- 11:00 - 13:00 Medytacja w ruchu – spacer w ciszy po wzgórzu Karczówki
- 13:00 - 14:00 Obiad
- 14:00 - 16:00 Czas wolny/zajęcia dodatkowe
- 16:00 - 17:00 Sesja medytacyjna 2x25 min
- 17:00 - 18:00 Indywidualne rozmowy z księdzem
- 18:00 - 19:00 Msza Święta
- 19:00 - 20:00 Kolacja
- 20:00 - 21:00 Konferencja - ks. Jan Oleszko SAC
- 21:00 - 22:00 Sesja medytacyjne 2x25

### Sobota 31.12.2022

- 07:00 - 8:00 Poranne ćwiczenia i medytacja
- 08:00 - 8:30 Śniadanie
- 09:00 - 10:00 Sesja medytacyjna 2x25 min
- 10:00 - 11:00 Konferencja – ks. Mariusz Zakrzewski SAC
- 11:00 - 13:00 Medytacja w ruchu – spacer w ciszy
- 13:00 - 14:00 Obiad
- 14:00 - 16:00 Czas wolny/zajęcia dodatkowe
- 16:00 - 17:00 Sesja medytacyjna 2x25 min
- 17:00 - 18:00 Msza Święta
- 18:00 - 19:00 Czas wolny
- 20:00 - 24:00 Uroczysta kolacja przy świecach
- 24:00 - 01:00 Przywitanie Nowego Roku

### Niedziela 01.01.2023

- 07.30 - 08.00 Sesja medytacyjna
- 08:00 - 08:30 Śniadanie
- 08:45 - 9:30 Spotkanie na zakończenie
- 10:00 - 11:00 Msza Święta
- 12:00 - 13:00 Obiad i wyjazd