

**30.08 – 01.09.2019**

Łukęcin, ul. Morska 1A - Dom Zakonny Ojców Paulinów

## Ciało i umysł w medytacji

Podczas sesji zapewniamy medytację i milczenie oraz elementy pracy z ciałem – Wojtek Karczmarzyk

- Piątek:** 17:00: rejestracja uczestników  
18:00 – kolacja  
19.00 – wprowadzenie do sesji milczenia i zapoznanie się  
20:00 – wprowadzenie do medytacji  
21:30 - wspólna medytacja (1x 30 min.)
- Sobota:** 08:00 – medytacja (2 x 25min.)  
09:00 - śniadanie  
09:30 – rozmowa: Ciało i umysł w medytacji cz. I  
10:30 – wprowadzenie do medytacji poprzez pracę z ciałem (90 min.)  
12:00 – wspólna medytacja (2 x 25 min.)  
13:15 – obiad  
spacer medytacyjny nad morzem, kawa, herbata  
16:00 –rozmowa: Ciało i umysł w medytacji cz. II  
17:00 - wprowadzenie do medytacji poprzez pracę z ciałem i medytacja (30 min.)  
17:30 – wspólna medytacja (1x30 min)  
18:00 – kolacja  
18:45 – wspólna medytacja (1x30min)  
20:00 – Msza św. w kościele parafialnym
- Niedziela:** 07:00 – Msza św. w kościele parafialnym  
08:00 – medytacja (2 x 25 min.)  
09:00 – śniadanie  
09:30–rozmowa: Ciało i umysł w medytacji cz. III  
10:30 - wprowadzenie do medytacji poprzez pracę z ciałem (90 min.)  
12:00 – medytacja  
13:15– obiad, zakończenie sesji

Poza czasem przeznaczonym na wspólną rozmowę podczas całej sesji prosimy o zachowanie milczenia.

Nie zapomnij zabrać wygodnego stroju i maty do ćwiczeń

*Misją Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej jest praktykowanie i nauczanie medytacji w tradycji chrześcijańskiej, tak jak przekazał ją o. John Main OSB, w duchu powszechnej służby i jedności.*