

Program

**poznać kim jestem
na drodze z wewnętrznym Nauczycielem**

Liz Watson

preMeditatio

czwartek 15.11.

- 18.00 - rejestracja uczestników
- 19.00 - kolacja
- 20.00 - wprowadzenie do medytacji, modlitwa wieczorna i medytacja

piątek 16.11.

- 08.00 - spacer medytacyjny, modlitwa poranna i medytacja
- 08.45 - śniadanie
- 09.45 - *Wcielona uważność - ćwiczenia przygotowujące do medytacji* - Albert Zakharov/WCCM Ukraina
- 10.45 - medytacja
- 11.15 - *Równowaga i jedność - medytacja jako droga do uzdrowienia* - Maria Zakharov/WCCM Ukraina
- 12.15 - modlitwa południowa i medytacja
- 13.15 - obiad
- 14.00 - czas wolny

Meditatio

piątek 16.11.

- 16.00 - rejestracja uczestników
- 17.00 - otwarcie Meditatio 2018
- 17.15 - wprowadzenie do medytacji i medytacja
- 18.00 - kolacja
- 19.00 - konferencja 1: Liz Watson *Kim jestem ?* (tłumacz)
- 20.45 - modlitwa wieczorna i medytacja

sobota 17.11.

- 07.00 - praca z ciałem
- 07.30 - modlitwa poranna i medytacja
- 08.00 - śniadanie
- 08.45 - konferencja 2: Liz Watson *Ucząc się od wewnętrznego Nauczyciela*
- 10.15 - przerwa kawowa
- 10.45 - konferencja 3: Liz Watson *Stawać się tym kim jestem* (tłumacz)
- 12.30 - modlitwa południowa i medytacja
- 13.00 - obiad i czas wolny

- 15.00 - przerwa kawowa
- 15.30 - spotkania w grupach
- 17.00 - opowieść o pielgrzymce do Indii 2018
- 18.00 - kolacja
- 19.00 - konferencja 4: Liz Watson *Cierpienie, radość i współczucie* (tłumacz)
- 20.45 - modlitwa wieczorna i medytacja

niedziela 18.11.

- 07.00 - praca z ciałem
- 07.30 - modlitwa poranna i medytacja
- 08.00 - śniadanie
- 08.45 - Liz Watson *Pytania, refleksje* (tłumacz)
- 10.30 - przerwa kawowa
- 11.00 - msza święta z medytacją
- 13.00 - zakończenie Meditatio
- 13.15 - obiad i wyjazd

