

INFORMAÇÕES PARA O RETIRO

Monja desde 1994, Lama Irene ensina em diferentes países há 22 anos uma ampla variedade de práticas budistas como Treinamento da Mente, Meditação e diferentes formas de atenção plena e comunicação com o coração.

As vindas dos Lamas são uma oportunidade muito especial para que possamos conhecer e aprofundar nossa prática de meditação e para nos vincularmos aos aspectos mais amplos do Dharma, os ensinamentos do Buda.

AGENDA

24/10/2018 às 19:00 hs
PALESTRA: COMUNICAÇÃO COM O CORAÇÃO

Doação sugerida – R\$ 10,00

25/10/2018 às 19:00 hs
PALESTRA: TRANSFORMANDO AS DIFICULDADES EM AMOR

Doação sugerida – R\$ 10,00

26/10 a 28/10/2018
RETIRO: CONSCIÊNCIA PLENA

Entrada para o retiro: 17:00 hs. Sexta-feira

Saída do retiro: 18:00 hs. Domingo

Tudo se dá em um ambiente estruturado para que o praticante possa aprofundar sua experiência e para que os iniciantes tenham seu primeiro contato com a prática. Para que seja possível a criação de um ambiente propício durante o retiro, devemos observar o nobre silêncio.

Serão oferecidas três refeições simples, café-da-manhã, almoço e sopa no jantar.

Durante o retiro

- . Respeitar os horários das atividades
- . O silêncio deverá ser mantido durante as refeições

Rotina Diária

07:00 1º meditação do dia

08:00 Café da manhã

09:00 Ensinamentos

12:00 Almoço

14:00 Ensinamentos

16:00 Intervalo

16:30 ensinamentos

20:00 Jantar

21:00 Meditação da noite

22:00 Apagar as luzes

OBS: Alguns horários podem variar de acordo com a instrutora

O que trazer

Roupa de cama e banho

Roupas confortáveis

Produtos de higiene e repelente

Obs: Informar se está em algum tipo de tratamento e se toma alguma meditação específica.

VALORES

PALESTRAS

Será cobrado um valor simbólico de R\$ 10,00, caso se sinta motivado a doar um valor maior fique a vontade.

RETIRO – Vagas limitadas

Valor por participante: R\$ 550,00 (inclui estadia, hospedagem e doação do Lama)

PAGAMENTO INTEGRAL

A vista valor total com 10% de desconto até dia 30/07/2018

PAGAMENTO PARCELADO

Inscrição – R\$ 100,00

O restante parcelado em até 5x sendo a ultima parcela para 05/10/2018

*Conta para depósito (digitalizar o comprovante e enviar para whatsapp da Vera anotado abaixo)

Banco do Brasil
Agencia – 4670-1
Conta poupança
Numero: 5516-6
Variação 51
Vera Lucia Costa

PARA QUEM VEM DE FORA

Caso queira chegar antes do retiro temos opções de hospedagem :

Pousada Rota Tropicana : Falar com Vera

www.pousadarotatropicana.com.br

Local : centro

Quarto single – R\$ 70,00

Quarto duplo – R\$ 85,00

Quarto triplo – R\$ 110,00

Café da manhã incluso

CONTATOS

 (73) 99976.6737 - Vera

Informações sobre o retiro

Comprovantes dos depósitos do retiro

Reservas na pousada Rota Tropicana (opção no centro para quem é de fora e vai chegar antes)

www.pousadarotatropicana.com.br

 (73) 99962.0547 - Michel – Informações sobre retiro

casanatureza@casanaturezabrasil.com.br

 (73) 99987.9928 Reni – informações sobre retiro