

JORNADA MINDFULNESS, YOGA, COMPASIÓN  
1/6/24

Llegada: 9.30-10.00.

Introducción: 10.00-10.15.

Meditación de aterrizaje: 10.15-10.30.

Yoga corporal: 10.30-11.15.

Descanso: 11.15-11.30.

Escáner corporal: 11.30-12.00.

Meditación: 12.00-12.30.

Caminar consciente: 12.30-13.00.

Meditación: 13.00-13.30.

Descanso: 13.30-14.00.

Comida: 14.00-15.30.

Meditación (entrando en el silencio): 15.30-16.00.

Paseo meditativo (en el exterior): 16.00-16.30.

Meditación breve: 16.30-16.45.

Descanso: 16.45-17.00.

Estiramientos conscientes: 17.00-17.20.

Meditación: 17.20-17.45.

Saliendo del silencio: 17.45-18.00.

Coloquio: 18.00-18.30.