



Spoczywając w sercu.

Obejmowanie i przemiana cierpienia za pomocą praktyk opartych na współczuciu.

Odosobnienie z Colette Power

25-30 Sierpnia 2025

Czarna

Tłumaczka: Marta Markocka-Pepol

	25.08 poniedziałek	26.08 wtorek	27.08 środa	28.08 czwartek	29.08 piątek	30.08 sobota
7:15-8:00	Przyjazd i zameldowanie 16.00 17:00-18:00 Sesja otwierająca odosobnienie 18:00 Kolacja Sesja wieczorna	Medytacja	Medytacja	Medytacja	Medytacja	Medytacja
8:30-9:30		Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
9:30-12:30		Sesja poranna	Sesja poranna	Sesja poranna	Sesja poranna	Sesja poranna
12:30-15:00		Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch Zakończenie odosobnienia
15:00-18:00		Sesja popołudniowa	Sesja popołudniowa	Sesja popołudniowa	Sesja popołudniowa	
18:00		Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
19:30-20:45		Sesja wieczorna	Sesja wieczorna	Sesja wieczorna	Sesja wieczorna	

Sesje poranne i popołudniowe obejmują przerwę na herbatę.

Szlachetne milczenie rozpoczyna się w środę sesją popołudniową, kończy się w piątek kolacją.