

Informações complementares sobre o Retiro

ACESSO

Poderá ver aqui <http://casadatorre.org/arrive/arrive.html> as indicações bem como o mapa da localização da Casa da Torre. Os números de telefone para obter mais informações são 253 310 400 ou 91 775 07 62

O QUE LEVAR?

Roupa confortável (como calças de fato de treino)

Sapatos fáceis de pôr e tirar

Uma almofada de meditação e uma manta para se poder sentar no chão

Objetos de higiene pessoal (champô, gel de banho, etc.)

Nos quartos, a Casa de Retiros fornece roupa de cama e toalhas, não precisa de levar

Nas camaratas, levar saco-cama (ou lençóis)

No Verão, levar repelente para mosquitos e fato de banho para nadar no rio.

No Inverno, umas meias mais quentes para usar na sala onde andamos descalços

A RESPEITAR

A sala onde decorrem os ensinamentos e a prática da meditação, funciona como um templo, na medida em que vai ser o nosso local de reflexão ao nível espiritual e por isso não devemos usá-la como se tratasse de um acampamento, mas sim com respeito e com a postura apropriada que adoptamos num templo, seja ele qual for. Assim, aqui ficam algumas regras:

- **Descalçar-se** sempre antes de entrar na sala onde decorre o ensinamento e a prática da meditação.
- Sentar-se nas almofadas ou nas cadeiras durante as sessões conforme for mais confortável para si. **Não é obrigatório estar sentado nas almofadas. Pode escolher.**
- **Não se deitar no chão** como se estivesse na cama ou no sofá. Adotar uma postura que transmita respeito pela pessoa que está a dar o ensinamento, afinal esta também está sentada e não deitada.
- **Pôr o telemóvel em silêncio**
- **Nos claustros, corredores e espaços comuns, por favor, evite falar alto (há outros grupos em retiro, alguns deles em silêncio.)**

Muito obrigada

PROGRAMA

Sexta-feira

19h30 – Chegada e instalação

20h00 – Jantar

21h00 – Boas-vindas

Sábado

8h15 – Sessão de meditação

9h00 – Pequeno-almoço

10h00 – Ensino

12h00 – Yoga

13h00 – Almoço

15h00 – Meditação e arte

17h30 – Ensino

19h30 – Meditação em andamento

20h00 – Jantar

21h00 – Projeção audiovisual

Domingo

8h15 – Sessão de meditação

9h00 – Pequeno-almoço

10h00-12h00 – Ensino

12h00 – yoga

13h00 – Almoço

14h30 – Ensino e Despedida