

RETIRO URBANO
LOS DOCE ESLABONES DE LA RUEDA DE LA VIDA
Del 15 al 17 de mayo de 2026

Lugar: Esana Yoga C/Jerónimo Hernández, 4 local.

Dirigen: Karunagita, Prañayoti y equipo

Organiza: Triratna Sevilla

PROGRAMA:

VIERNES 15, de 19 a 21 horas

- Presentación del retiro urbano - programación y cuestiones prácticas
- Presentación asistentes
- Introducción al retiro - Pequeña charla
- Ceremonia de dedicación

SÁBADO 16, de 10.00 a 19.00 horas

10.00 - Llegada

10.15 - Primera meditación (30 minutos)

10.50 - Segunda meditación (20 minutos)

11.30 - Charla

12.00 - Preguntas y respuestas

12.45 - Reflexión individual y silencio

13.30 - Comida - Favor de traer cada quien un bocadillo o sandwich para comer, a ser posible vegetariano. Comeremos en las zonas comunes de Esana Yoga.

15.00 - Reflexión en grupos

16.30 - Dinámicas y meditación

18.15 - Ritual budista

DOMINGO 17, de 10.00 a 14.00 horas

10.00 - Llegada

10.15 - Meditación (40 minutos)

11.00 - Charla

11.30 - Preguntas y respuestas

12.00 - Reflexión en grupos

13.00 - Intercambio final

13.30 - Ceremonia de despedida