

# Programma residenziale Frassanelle

## Venerdì

Arrivo a Frassanelle entro le ore 19.

19:00 - 20:00 Accettazione ed iscrizione, sistemazione nelle camere.

20:00 - 21:30 Cena

21:30 - 22:30 Conoscenza, introduzione alla meditazione ed al Qi-Gong.

Primi esercizi di pratica meditativa e di Qi-Gong utili per il rilassamento serale.

## Sabato

7:30 - 8:00 Meditazione breve (respiro)

8:00 - 9:00 Colazione

9:00 - 10:30 Qi-Gong: riscaldamento e Ba Duan Jin

10:30 - 10:45 Pausa tè

10:45 - 12:00 Meditazione: respiro e visualizzata

12:00 - 13:00 Teoria e condivisione / meditazione

13:00 - 14:30 Pranzo

14:30 - 15:30 Qi-Gong: riscaldamento e Ba Duan Jin

15:30 - 16:30 Meditazione: camminata e sul respiro

16:30 - 16:45 Pausa tè

16:45 - 18:00 Condivisione e teoria: sessione di condivisione su quanto fatto, domande e risposte, teoria su Qi-Gong e meditazione.

18:00 - 18:30 Meditazione visualizzata

18:30 - 19:30 Tempo libero

19:30 - 21:00 Cena

21:00 - 22:00 Qi-Gong esercizi serali e meditazione Metta

## Domenica

7:30 - 8:00 Meditazione breve (respiro)

8:00 - 9:00 Colazione

9:00 - 10:30 Qi-Gong: riscaldamento e Ba Duan Jin

10:30 - 10:45 Pausa tè

10:45 - 12:00 Meditazione: respiro e visualizzata

12:00 - 13:00 Teoria e condivisione / meditazione

13:00 - 14:30 Pranzo

14:30 - 15:30 Qi-Gong

15:30 - 16:30 Meditazione metta e condivisioni finali.

16:30 - 16:45 Tè e saluti.