

Ritiro SRF della Convocation: Assisi 16-20 Luglio 2024

con Sister Anjali e Sister Bhagavati

PROGRAMMA

Martedì 16 luglio

14.30 - 16.30 Accoglienza dei partecipanti

16.30 - 16.50 Esercizi di ricarica in giardino

16.50 - 17.50 Meditazione *Brother Tyagananda (v)*

18.00 - 18.25 Saluto di benvenuto e introduzione del programma del *Ritiro Convocation Assisi 2024*

18.30 - 19.30 *"Consentire alla gioia di far parte della nostra vita quotidiana"* *Brother Kamalananda (v)*

19.45 Cena

21.15 - 22.15 *Kirtan* condotto da YA (giovani adulti SRF)

Mercoledì 17 luglio

7.30 - 7.50 Esercizi di ricarica in giardino

7.50 - 8.50 Meditazione *Brother Jitananda (v)*

8.50 - 9.45 Colazione

10.00 - 11.00 *"Utilizzare lo specchio dell'introspezione per avere successo su tutti i fronti"*
Brother Satyananda (v)

11.00 - 11.30 Coffee break

11.30 - 12.30 *"Ricaricare il corpo con l'energia cosmica"* *Brother Prafullananda (v)**

13.00 Pranzo

17.00 - 20.00 *"Meditazione con Brother Chidananda e il gruppo kirtan dei monaci"* (v)

20.00 - 21.00 Cena

21.00 - 21.40 Saluto e presentazione *Sister Anjali e Sister Bhagavati*

Giovedì 18 luglio

7.30 - 8.50 Esercizi di ricarica (*Sister Anjali e Sister Bhagavati*) e Meditazione (*Sister Anjali*)

8.50 - 9.45 Colazione

10.00 - 11.00 *Meditazione guidata in italiano con revisione delle tecniche* *Brother Sattvananda*(v)*

11.00 - 11.30 Coffee Break

11.30 - 12.30 *Satsanga* (domande e risposte) *Sister Brahmani (v)*

13.00 Pranzo

16.00 - 17.00 Revisione individuale per i conduttori degli esercizi di ricarica *Sister Anjali e Sister Bhagavati**

17.00 - 20.00 Meditazione con kirtan *Gruppo kirtan delle monache SRF (v)*

20.00 Cena

21.00 - 22.00 Incontro con i giovani adulti *Sister Anjali e Sister Bhagavati*

Venerdì 19 luglio

7.30 - 8.50 Esercizi di ricarica (*Sister Anjali e Sister Bhagavati*) e Meditazione (*Sister Bhagavati*)

8.50 - 9.45 Colazione

10.00 - 11.00 *"Creare un legame personale con il Divino"* *Sister Ranjana (v)*

11.00 - 11.20 Coffee break

11.30 - 13.00 **Per i Kriyaban:** Revisione individuale della tecnica del Kriya Yoga *Sister Anjali***

11.30 - 12.30 **Per i non Kriyaban:** Discorso di ispirazione *Sister Bhagavati*

13.00 Pranzo

17.00 - 18.00 *"Intuizione: nutrire l'amore e la saggezza che nascono dalla meditazione"*
Brother Govindananda (v)

18.30 - 20.00 Meditazione con *Sister Anjali* con *kirtan* devoti SRF

20.00 Cena

Sabato 20 luglio

7.30 - 8.50 Esercizi di Ricarica (*Sister Anjali* e *Sister Bhagavati*) e Meditazione (*Sister Bhagavati*)

8.50 - 9.45 Colazione

10.00 - 11.00 *Satsanga* (domande e risposte) *Sister Anjali* e *Sister Bhagavati*

11.00 - 11.20 Coffee break

11.30 - 12.30 *"La suprema espressione dell'amicizia: Il sacro legame tra Guru e discepolo"*
Brother Bhumananda (v)

13.00 Pranzo

15.00 - 16.00 *Satsanga* con Brother Chidananda

16.00 Saluti finali *Sister Bhagavati* e *Sister Anjali*

CONCLUSIONE DEL RITIRO

FUORI PROGRAMMA, MA APERTO A CHI DESIDERA PARTECIPARE:

Domenica 21 Luglio

9.15 - 10.15 Esercizi di Ricarica e Meditazione al Circolo SRF di Assisi *Sister Bhagavati*

10.30 - 11.30 Incontro di ispirazione con *Sister Anjali* al Circolo SRF di Assisi (o al Grand Hotel se i partecipanti sono più di 50)

12.30 Pranzo in un ristorante di Assisi

Lunedì 22 luglio

6.30 - 13.00 Meditazione alla Tomba di San Francesco e tour con *Sister Anjali* e *Sister Bhagavati* negli altri santuari francescani (con taxi multipli) con soste per meditare e pausa per la colazione in pasticceria.

Jai Guru!

* Riservato agli studenti delle *Lezioni della Self-Realization Fellowship*

** Riservato ai Kriyaban