



Programma dei corsi per bambini e adolescenti

Venerdì (giorno 0)

- 17.00 – 18.30 Registrazione
- 18.30 – 19.30 Cena
- 19.30 – 20.00 Benvenuto e discorso introduttivo
- 20.00 – 20.45 Istruzioni per la meditazione Anapana**
- 20.45 Si va a dormire



Sabato (giorno 1)

- 07.00 Sveglia
- 07.15 – 7.45 Attività fisica
- 07.45 – 08.15 Meditazione**
- 08.15 – 09.00 Colazione – seguita da attività tranquille
- 09.00 – 09.40 Meditazione** – seguita da brevi chiarimenti e discussione condotta della CCT
- 09.40 – 11.00 Interazione 1° checking | attività creative, rinfresco
- 11.00 – 11.30 Meditazione**
- 11.30 – 12.00 Interazione con gli CCT (chiarimenti e discussione)
- 12.00 – 13.30 Pranzo – seguito da un periodo di riposo o di attività tranquille
- 13.30 – 14.00 Meditazione** – seguita da brevi chiarimenti e discussione
- 14.00 – 14.30 Giochi e attività
- 14.30 – 15.00 Meditazione**
- 15.00 – 15.30 Interazione con gli CCT (chiarimenti e discussione)
- 15.30 – 16.00 Passeggiate, attività
- 16.00 – 17.30 Interazione 2° checking | spuntini, rinfresco, attività
- 17.30 – 18.00 Meditazione** – seguita da brevi chiarimenti e discussione condotta della CCT
- 18.00 – 19.00 Cena – seguito da un periodo di riposo o di attività tranquille
- 19.00 – 20.15 Lettura di storie – attività tranquille
- 20.15 – 20.45 Domande & risposte** – seguite da **Meditazione** (group sitting)
- 20.45 Si va a dormire



Domenica (giorno 2)

- 07.00 Sveglia
- 07.15 – 07.45 Attività fisica
- 07.45 – 08.15 Meditazione**
- 08.15 – 09.00 Colazione – seguita da attività tranquille
- 09.00 – 09.30 Meditazione**
- 09.30 – 10.00 Interazione con gli CCT (chiarimenti e discussione)
- 10.00 – 11.30 Scrittura, attività creative, rinfresco
- 11.30 – 12.00 Discorso e Metta**
- 12.00 Pranzo – Il corso è finito
(Pulire e riordinare le camere)

