

Jednodenní kurz vipassany

9:20 Úvodní slovo

9:35 – 10:20 Ánápána

10:30 – 11:20 Ánápána

11:30 – 12:20 Vipassana

Pokud je na kurzu přítomen asistující učitel, můžete po skončení tohoto sezení v meditační hale využít možnosti rozhovoru s ním.

12:20 – 13:00 Přestávka na oběd

13:00 – 13:50 Vipassana

14:00 – 15:00 Vipassana

**15:10 – 16:10 Vipassana +
Mettábhávaná**

16:20 – 16:50 Rozprava

16:50 Konec ušlechtilého ticha