

**PROGRAMA DEL RETIRO:**  
**“CAMINO A LA ILUMINACION”**  
**VENERABLE NAMGYEL**  
**MONJE BUDISTA TIBETANO**

<b>SABADO 13 DE MARZO 2010</b>	<b>8 a 9.30</b>	Registro y desayuno-Registration and breakfast
	<b>9.30 a 10</b>	Bienvenida e instrucciones generales
	<b>10 a 12</b>	Enseñanzas- Teachings
	<b>12 a 13</b>	Meditacion-Meditation
	<b>13 a 14</b>	Comida-Lunch
	<b>14 a 15</b>	Receso-Recess
	<b>15 a 16</b>	Grupos de discusión-Discussion groups
	<b>16 a 18</b>	Enseñanzas-Teachings
	<b>18 a 19</b>	Meditación- Meditation
	<b>19 a 20</b>	Cena-Diner
	<b>20 a 21</b>	Meditacion-Meditation
	<b>21</b>	Descanso- Rest

<b>DOMINGO 14 DE MARZO 2010</b>	<b>7 a 8</b>	Meditacion -Meditation
	<b>8 a 9</b>	Desayuno-Breakfast
	<b>9 a 10</b>	Karma Yoga
	<b>10 a 12</b>	Enseñanzas- Teachings
	<b>12 a 13</b>	Yoga
	<b>13 a 14</b>	Comida-Lunch
	<b>14 a 15</b>	Receso- Recess
	<b>15 a 16</b>	Grupos de discusión –Discussion groups
	<b>16 a 18</b>	Enseñanzas-Teachings
	<b>18 a 19</b>	Meditacion -Meditation
	<b>19 a 20</b>	Cena- Dinner
	<b>20 a 21</b>	Meditacion -Meditation
	<b>21</b>	Descanso- Rest

<b>LUNES 15 DE MARZO 2010</b>	<b>7 a 8</b>	Meditacion -Meditation
	<b>8 a 9</b>	Desayuno-Breakfast
	<b>9 a 10</b>	Meditacion - Meditation
	<b>10 a 13</b>	Enseñanzas y fin de retiro-Teachings and end of the retreat.