

# Programma Ritiro Taiji & Calligrafia 2 - 4 Agosto 2024



## **Venerdì 2**

ore 14.30 accoglienza e presentazione  
ore 15.00 pratica Taiji  
ore 16.30 pausa tè  
ore 17.00 Calligrafia  
ore 19.00 tempo libero  
ore 20.00 cena

## **Sabato 3**

ore 7.00 sveglia  
ore 7.30 risveglio energetico e meditazione  
ore 8.30 colazione  
ore 10.00 pratica Taiji  
ore 12.00 tempo libero  
ore 13.00 pranzo  
ore 15.00 Calligrafia  
ore 17.00 pausa tè  
ore 17.30 pratica Taiji  
ore 19.00 tempo libero  
ore 20.00 cena

## **Domenica 4**

ore 7.00 sveglia  
ore 7.30 risveglio energetico e meditazione  
ore 8.30 colazione  
ore 10.00 Calligrafia  
ore 12.00 tempo libero  
ore 13.00 pranzo  
ore 14.30 pratica Taiji  
ore 16.00 tè di chiusura

