

Mantra Japa Nivel 1

Horario Sugerido Para

El Retiro Sadhana



AMRITA
Virtual Academy

HORA	Horario sugerido
6.30 am	Video 1 Encendemos la lámpara Meditación de purificación con el mantra Sátsang de Swami sobre mantra Meditación de mantra con japa mala – primera parte
9.00 am	Desayuno Recomendamos a todos los participantes desayunar en este momento. Recita tu mantra para permanecer conectado con Amma
9.45 am	Video 2 Meditación de mantra caminando; Preguntas y respuestas - primera sesión
11:00 am	Descanso Pausa para un té de refresco
11.15 am	Video 3 Sádhana de mantra con japa mala – segunda parte Meditación con el mantra caminando
12.30 pm	Almuerzo en contemplación
1.30 pm	Práctica personal
3.00 pm	Video 4 Preguntas y respuestas - segunda sesión sádhana con japa mala
4.30 pm	Té

Si tienes alguna pregunta sobre tu mantra y esta práctica, por favor contacta con:
info@amritavirtualacademy.com