



Fin de Semana de Renovación: Yoga, Meditación, Bienestar y Naturaleza en el Himalayan Institute

Con **Maria Luisa Chea**

Nov 2 – Nov 5 , 2023

Sunset Room

Jueves, Noviembre 02

6:00 p.m.	Oraciones y meditación <i>Sri Vidya Shrine</i>
6:00 - 7:00 p.m	Cena
7:00 - 7:30	Orientación
7:30 - 8:45	El Camino del Bienestar como Dharma Maria Luisa Chea
10:00 p.m.	Se observa silencio hasta las 7:30 a.m.

Viernes, Noviembre 03

6:00 a.m.	Oraciones y meditación <i>Sri Vidya Shrine</i>
7:00 a.m.	Clase de Hatha yoga*
7:30 -8:30 a.m.	Desayuno
10:30 - 12:00 p.m.	El Camino del Bienestar como Dharma II Maria Luisa Chea
12:30	Recitación del Sri Sukta <i>Sri Vidya Shrine</i>
12:30 -1:30 p.m.	Almuerzo
2:00 p.m.	Tour y degustación en las Instalaciones de la chocolatería Moka
6:00 p.m.	Oraciones y meditación <i>Sri Vidya Shrine</i>
6:00 - 7:00 p.m	Cena
7:30 - 8:45	Introduction to Vishoka Meditation Luke Ketterhagen
8:45	Meditación de grupo en Sri Vidya Shrine
10:00 p.m.	Se observa silencio hasta las 7:30 a.m.

Please see the Hatha Yoga schedule posted on bulletin boards for weekly class schedule

The Sri Vidya Shrine hours: 3:00 a.m. to 12:45 p.m. & 3:00 p.m. to 12:00 a.m.

Garbha Griha darshan times: 6:15 a.m. to 8:00 a.m. & 5:00 p.m. to 5:55 p.m

Main Building Code TO BE ADDED | Shrine Code TO BE ADDED | After Hours Help

570.216.8249



Sábado, Noviembre 04

6:00 a.m.	Oraciones y meditación <i>Sri Vidya Shrine</i>
7:00 a.m.	Clase de Hatha yoga con Luke Ketterhagen
7:30 -8:30 a.m.	Desayuno
10:30 - 12:00 p.m.	El Camino del Bienestar como Dharma III Maria Luisa Chea
12:30 p.m.	Recitación del Sri Sukta <i>Sri Vidya Shrine</i>
12:30 -1:30 p.m.	Almuerzo
3:00 p.m.	Caminata en la Naturaleza
4:30 p.m.	Chai Social
6:00 p.m.	Oraciones y Meditación <i>Sri Vidya Shrine</i>
6:00 - 7:00 p.m	Cena
7:30 - 8:45 p.m.	Fogata
10:00 p.m.	Se observa silencio hasta las 7:30 a.m.

Domingo, Noviembre 05

6:00 a.m.	Prayers and meditation <i>Sri Vidya Shrine</i>
7:00 a.m.	Clase de Hatha yoga con Luke Ketterhagen
7:30 -8:30 a.m.	Desayuno
10:00 - 12:00	El Camino del Bienestar en tu Cotidianidad y Cierre
12:30	Recitación del Sri Sukta <i>Sri Vidya Shrine</i>
12:30 - 1:30 p.m.	Almuerzo

Please see the Hatha Yoga schedule posted on bulletin boards for weekly class schedule

The Sri Vidya Shrine hours: 3:00 a.m. to 12:45 p.m. & 3:00 p.m. to 12:00 a.m.

Garbha Griha darshan times: 6:15 a.m. to 8:00 a.m. & 5:00 p.m. to 5:55 p.m

Main Building Code TO BE ADDED | Shrine Code TO BE ADDED | After Hours Help

570.216.8249