

Yhden päivän lastenkurssin aikataulu

9.45 – 10.00	Info-tilaisuus
10.00 – 10.40	Anapana
10.40 – 11.00	Tauko
11.00 – 11.30	Meditaatio 1
11.45 – 12.30	Lounas
12.30 – 13.00	Meditaatio 2
13.00 – 14.00	Tapaamiset / Muuta toimintaa
14.00 – 14.30	Meditaatio 3
14.30– 14.50	Tauko
14.50 - 15.15	Keskustelu meditointisalissa ja sen jälkeen ryhmäistunto
15.15 – 15.30	Tauko
15.30 – 16.00	Luento ja Metta