

# Programma Ritiro Taiji 5-7 Giugno 2026



## Venerdì 5

ore 14.30 accoglienza e presentazione  
ore 15.00 pratica Taiji  
ore 16.30 pausa tè  
ore 17.00 pratica Taiji  
ore 18.30 pausa  
ore 20.00 cena  
ore 21.30 tempo libero

## Sabato 6

ore 7.00 sveglia  
ore 7.30 risveglio energetico e meditazione  
ore 8.30 colazione  
ore 10.00 pratica Taiji  
ore 13.00 pranzo  
ore 15.00 pratica Taiji  
ore 16.30 pausa tè  
ore 17.00 pratica Taiji  
ore 18.30 letture Zen  
ore 20.00 cena  
ore 21.30 passeggiata di gruppo

## Domenica 7

ore 7.00 sveglia  
ore 7.30 risveglio energetico e meditazione  
ore 8.30 colazione  
ore 10.00 pratica Taiji  
ore 13.00 pranzo  
ore 15.00 pratica Taiji  
ore 16.30 tè di chiusura