

**Retreat Daring: Menyembuhkan Diri, Menyembuhkan Dunia  
(Thai Plum Village International Practice Center, 1 s.d. 5 Mei, 2021)**

<i>Topik</i>	<i>Cultivating happiness</i>	<i>Transforming and healing</i>	<i>Questions from your heart</i>	<i>Joy to the world</i>	<i>Letting go</i>
<b>Waktu Thailand</b>	<b>01 - Mei</b>	<b>02 - Mei</b>	<b>03 - Mei</b>	<b>04 - Mei</b>	<b>05 - Mei</b>
	<b>Sabtu</b>	<b>Minggu</b>	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>
<b>05:00</b>		Bangun Pagi & Mendengarkan Genta lewat Aplikasi Plum Village			
<b>05:30</b>		30' Meditasi duduk dipandu & Pendarasan Sutra	30' Meditasi duduk dipandu & Pendarasan Sutra	30' Meditasi duduk hening & Pendarasan Sutra	Transmisi 5 Latihan Sadar Penuh
<b>06:30</b>		Meditasi Jalan (online 10')		Meditasi Jalan (offline)	
<b>07:15</b>		Meditasi Sarapan		Sarapan Formal	Meditasi Sarapan
<b>08:45</b>		Meditasi Menyanyi			
<b>09:00</b>	Percobaan Teknis	Pendarasan - Ceramah Dharma		Tanya Jawab	Pendarasan - Ceramah Dharma ***Sampai Jumpa***
<b>11:30</b>		Meditasi Makan Siang			
<b>13:00</b>		Relaksasi Total			
<b>15:00</b>	Selamat datang & Pengantar Meet & Greet Family Group	Berbagi Dharma dan Menikmati Teh		Menuliskan Aspirasi / Penyembuhan	
<b>17:30</b>		Meditasi Makan Malam			
<b>19:30</b>	Meditasi Duduk dan Menyentuh Bumi	Presentasi 5 Latihan Sadar Penuh	Presentasi Memulai Lembaran Baru	Festival Tea-In	
<b>21:30</b>		Hening Bening hingga hari berikutnya setelah sarapan			

Aktivitas dalam warna ini akan disiarkan langsung (Livestre

Activitas dalam warna ini artinya **Offline**

Activitas ini tersedia dalam App Plum Village