



Academia

para La Formación Espiritual®

THE UPPER ROOM

La Espiritualidad de la Resiliencia en la Comunidad Hispana y Latinx: Una experiencia de la Academia para la Formación Espiritual ofrecido en español y por internet

-HORARIO DE LAS SESIONES-

(Este horario está diseñado de acuerdo a la hora centro de los Estados Unidos. Ajuste la hora de acuerdo a su zona horaria)

9 am	Oración matutina
9:30	Presentación interactiva de la Facultad 1
10:15	Reflexión silenciosa
11:00	Presentación interactiva de la Facultad 2
11:45	Receso
12:00 pm	Plenaria en grupo para compartir
12:30	Oración de medio día con Eucaristía
1:15	Fin de la sesión en línea

El resto del horario es opcional pero altamente recomendado

1:15 - 5:30 Tiempo para el retiro personal (desconectadxs de internet) - tiempo de silencio, descanso, ejercicio, oración, cuidado personal, etc.

5:30 Oración vespertina grabada

6:00 Cena y tiempo de ocio

8:00 - 9:00 Tiempo sugerido para los grupos de pacto

Se le solicita a los grupos de pacto que se organicen y reúnan por una hora por lo menos 3 veces entre sesión y sesión (es recomendable que la primera reunión se de el mismo día de la sesión siempre y cuando todos lxs miembrxs del grupo estén disponibles)

9:00 Oración nocturna grabada (individualmente o con el grupo de pacto)