



Academia

para La Formación Espiritual®

THE UPPER ROOM

Quando el Trauma Habla: La Espiritualidad de la Autocompasión

-HORARIO DE LA SESIÓN -

(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	Oracion 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, oracion, cuidado personal, etc.
5:30	Oración vespertina grabada