

**Gruppo di meditazione SRF di Genova**  
**Ritiro Spirituale a Cogoleto 14-15-16 marzo 2025**

**Aprire il nostro cuore alla presenza di Dio**



**Venerdì**

17,00 - 18,10 Arrivo e assegnazione camere  
18,10- 19,25 **Esercizi di Ricarica** e meditazione  
19,30 - Cena  
20,45 - **Filmato a sfondo spirituale**

**Sabato**

**Inizio silenzio**

7,15 - 8,10 Meditazione  
8,15 - 9,00 Colazione  
9,00 - 9,45 **Tempo libero**  
9,45 - 10,00 **Esercizi di Ricarica**  
10,00 - 12,00 Meditazione con lettura, canti e Servizio di Guarigione  
12,00 - 12,25 **Tempo libero**  
12,30 - 15,15 **Pranzo e tempo libero**  
15,20 - 15,30 Canto e breve Lettura ( Meditazioni o Sussurri dall'Eternità)  
15,45 - 16,00 **Esercizi di Ricarica**  
16,10 - 19,10 Meditazione di tre ore  
19,10 - 19,25 **Tempo libero**  
19,30 - Cena  
20,45 - **Filmato a sfondo spirituale**

**Domenica**

7,15 - 8,10 Meditazione  
8,15 - 9,00 Colazione  
9,00 - 10,30 **Tempo libero**  
10,30- 10,45 **Esercizi di Ricarica**  
11,00 - 12,15 Servizio Domenicale e Meditazione  
**Fine silenzio**  
12,15- **Tempo libero e foto di gruppo**  
12,30 **Pranzo e fine Ritiro**

***Amato Dio, insegnami ad andare in cerca di Te  
nelle più profonde acque della mia anima***

***Paramahansa Yogananda***