

**Format del retir:**

El retir es desenvolupa en Noble Silenci i inclou meditacions guiades, ensenyaments del Dhamma i un horari estructurat (al voltant de 8 hores de pràctica diària). Els participants observaran els Vuit Preceptes i s'allotjaran en dormitoris individuals. Els àpats seran majoritàriament vegetarians.

**Lloc:**

El lloc del retir és la Casa de Espiritualidad Ain Karim: <https://ainkarim.es/>

Localització: Compañía de María - Centro Ain Karim, Calle Bretón de los Herreros, 31, 26200, Haro (La Rioja).

**Dates:**

Arribada: divendres 24 d'abril, entre les 3 i les 5 de la tarda

Sortida: diumenge 26 d'abril, després de les 5 de la tarda

(Les persones que aneu al retir des de lluny podeu avançar la sortida del retir si ho necessiteu.)

**Cost:**

Atès que la retirada no s'ofereix a les instal·lacions de Paññāgiri, els participants hauran de fer-se càrrec de les despeses d'allotjament (123 euros). Si a més d'aquesta despesa, volen fer un donatiu (*dāna*) destinat a donar suport al desenvolupament de Paññāgiri, al final del retir hi haurà una capseta on dipositar les donacions voluntàries.

**Per inscriure-us i reservar una plaça:**

Las places son limitades. Per obtenir una plaça:

1. Ompliu aquest formulari per sol·licitar-la:

<https://forms.gle/6VAJDnB9NpsDs8gg6>



2. Quan us hagin confirmat que disposeu de plaça, estareu oficialment inscrits en el retir.
3. En arribar divendres a les instal·lacions, feu el pagament corresponent (123 euros) a les monges que estaran a l'entrada de l'edifici.

Per a més informació sobre coses a tenir en compte abans d'anar a un retir, podeu consultar la pàgina <https://panyagiri.org/ca/noticies/assistir-retir/> o també solucionar qualsevol dubte escrivint a [retreat@panyagiri.info](mailto:retreat@panyagiri.info)

Si necessiteu algú que viatgi en cotxe per anar al retir o podeu oferir alguna plaça al vostre, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres al mateix correu. Gràcies.