

Grade de aulas técnicas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
7h		Completa (Ananda)		Completa (Ananda)	Meditação e energia (Wille)			
11h								Aprimoramento técnico (Wille)
12h		Aula para instrutores (Ananda)						
17h		Completa (Úrsula)		Completa (Úrsula)				Aula aberta*
18h	Introdução (Ananda)	Completa (Ricardo)	Introdução (Ananda)	Completa (Ricardo) Treino de meditação (Úrsula)				
18h30					Treinamento de mantras			
18h45								
19h	Completa (Ananda)	Introdução (Úrsula)	Completa (Ananda)	Introdução (Úrsula)	Aula bônus			
20h	Completa (Úrsula)	Introdução (Victor)	Completa (Úrsula)	Introdução (Victor)				
		Completa (Ananda)		Completa (Ananda)				
21h		Treino de força (Ananda)	Treinamento de respiração (Úrsula)	Treino de flexibilidade (Victor)				

Grade de aulas conceituais

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8h				Máximas de lucidez	Saída para feira orgânica*	Cursos DeROSE Festival Palestras Aula aberta Passeio com cães Passeio de bicicleta Saída para praia Gourmets Festas Viagens Tarde de jogos Saída para passeio, cinema, museus**	
11h	Video aula	Video aula	Video aula		Video aula		
13h	Almoço (faça reserva)	Almoço gregário	Almoço (faça reserva)	Almoço (faça reserva)	Almoço (faça reserva)		
14h às 17h	Traga seu laptop e venha trabalhar com tranquilidade no nosso espaço. Venha ler um livro ou assistir a um vídeo na nossa escola. Venha fazer seu trabalho de faculdade. Ou traga um cliente para fechar negócio em um ambiente neutro e amigável.						
15h					Curso de formação profissional ***		
18h							
19h		Bate papo filosófico * Pontos de vista * Dicas para alta performance *	Teste mensal voluntário*	Aula teórica do Programa do Curso Básico * DeROSE Meetup *	Cine gourmet *		
20h							
21h	Curso de aprofundamento filosófico***				Sextou**		
21h30		WebClass ao vivo com Prof. DeRose	Círculo de Mentalização* Comemoração dos aniversariantes do mês*		Atividade externa**		

* Atividade que ocorre uma vez ao mês

** Atividade esporádica sem data definida

*** Atividade que requer reserva com antecedência