

Samedi

- 10h Arrivée & installation
11h Cercle de Bienvenue, Introduction à la Rencontre, Entrée dans le Silence ...
... Temps personnel
- 13h Déjeuner**
15h Promenade ensemble
16h30 Assise
... Temps personnel
- 19h Dîner**
20h30 Relaxation
21h30 Extinction des feux, Repos bienfaisant

Dimanche à Vendredi

- 6h45 Réveil (*ne pas hésiter à rester se reposer le 1er matin si nécessaire*)
7h15 Assise (*facultative le 1er matin - lundi*)

8h15 Petit-déjeuner

- 9h30 Courte Assise + Enseignement
[*Mercredi : 10h Assise (1 heure)*]

11h30 Promenade

13h Repas

- 15h Qi Gong (45 mn)
16h Assise (1 heure)
17h *Temps personnel **

19h Souper

- 20h30 Assise
21h30 Extinction des feux, Repos bienfaisant

Samedi

- 6h45 Réveil
7h15 Assise
- 8h15 Petit-déjeuner**
- 10h Cercle de partage
13h Repas convivial

... Bonne continuation !

* *Entretiens individuels possibles*