

## **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*