

Dimanche

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

Lundi à Samedi

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

[Jeudi: 10h Assise (1 heure)]

11h30 Promenade

13h Repas

15h Qi Cōng (*lundi, mardi, jeudi, vendredi*) / Relaxation (*mercredi, samedi*) (45 mn)

16h Assise (1 heure)

17h *Temps personnel **

19h Souper

20h30 Assise

21h30 Extinction des feux, Repos bienfaisant

Dimanche

6h45 Réveil

7h15 Assise

8h15 Petit-déjeuner

9h30 Cercle de partage & Clôture

... **Bonne continuation !**

** Entretiens individuels possibles*