

PROGRAMME

Nous démarrons le **jeudi** à 14h

14h: arrivée (découverte des chambres - installation)

15h: méditation assise

15h45: yoga - mouvements doux

16h30: goûter

17h: marche guidée

18h30: repas

19h45: complies (office)

20h15: partage et pratique du soir

Vendredi

à 7h30: méditation assise silencieuse

Entre 7h et 9h: petit déjeuner

9h15: marche libre

10h45: yoga

11h30: méditation assise

12h30: repas

repos

14h30: marche guidée

16h30: yoga

17h15: méditation assise

18h30: repas

19h45: complies

20h15: partage et pratique du soir

Samedi

à 7h30: méditation assise silencieuse

Entre 7h et 9h: petit déjeuner

9h15: marche

10h45: yoga

11h30: méditation assise

12h30: repas

repos

14h30: marche guidée

16h30: yoga

17h15: méditation assise

18h30: repas

19h45: complies

20h15: partage et pratique du soir

Dimanche

à 7h30: méditation assise silencieuse

Entre 7h et 9h: petit déjeuner

9h15: marche libre

10h45: yoga

11h30: méditation

12h30: repas

14h30: partage - clôture du séjour

15h: départ