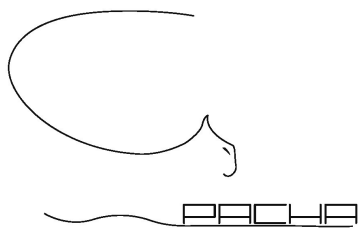


# RETRAITE DE MÉDITATION BOUDDHISTE

---



## DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

---

<b>6H</b>	RÉVEIL
<b>6H15 - 7H15</b>	MÉDITATION
<b>7H15 - 7H45</b>	THÉ
<b>7H45 - 9H</b>	PRANAYAMA // MÉDITATION
<b>9H - 9H45</b>	PETIT DÉJEUNER
<b>9H45 - 11H</b>	KARMA YOGA
<b>11H - 12H45</b>	MÉDITATION
<b>12H45</b>	DÉJEUNER
<b>15H - 15H30</b>	MARCHE MÉDITATIVE INDIVIDUELLE
<b>15H30 - 16H30</b>	MÉDITATION
<b>16H30 - 17H</b>	THÉ
<b>17H - 17H45</b>	YOGA
<b>17H45 - 18H45</b>	MÉDITATION DE GROUPE AUTONOME OU ENTRETIEN INDIVIDUEL
<b>19H</b>	DÎNER
<b>20H - 21H45</b>	CHANT - MÉDITATION QUESTIONS - RÉPONSES / ÉCHANGES