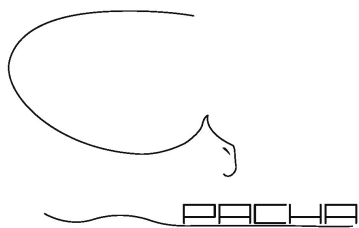


RETRAITE DE MÉDITATION BOUDDHISTE



DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

6H15	RÉVEIL
6H30 - 7H15	MÉDITATION
7H15 - 7H45	THÉ
7H45 - 8H30 // 8H30 - 9H	PRANAYAMA // MÉDITATION
9H - 9H45	PETIT DÉJEUNER
9H45 - 11H	KARMA YOGA
11H - 12H30	MÉDITATION
12H45	DÉJEUNER
15H - 15H30	MARCHE MÉDITATIVE INDIVIDUELLE
15H30 - 16H30	MÉDITATION
16H30 - 17H	THÉ
17H - 17H45	YOGA
17H45 - 18H45	MÉDITATION DE GROUPE AUTONOME OU ENTRETIEN INDIVIDUEL
19H	DÎNER
20H - 21H45	CHANT - MÉDITATION QUESTIONS - RÉPONSES / ÉCHANGES