

Déroulement des journées (adaptable par l'enseignant).

Ce Week-End résidentiel offre l'opportunité de pratiquer la méditation de manière intensive et continue, en immersion complète. Il est donc impératif de participer à la totalité de la retraite, avec l'hébergement sur place.

Toute la session se déroule en silence, mise à part les périodes de questions/réponses en fin de journée. Les journées se poursuivent en alternant périodes de méditation assise, en marchant et périodes de mouvements en pleine conscience, dont certaines seront guidées.

Les méditants auront l'opportunité de participer à la préparation des repas, activité méditative de pratique informelle.

A titre indicatif, les journées se déroulent selon l'horaire suivant:

HORAIRES

Jour 1

17:30- 18:45	Accueil et installation dans les chambres
19:00 - 20:00	Dîner
20:00 - 21:00	Méditation d'introduction et présentation
21h00	Repos

Jour 2

8:00 - 8:30	Méditation assise
8:30 - 9:00	Pratique en marchant
9:30 - 10:00	Petit déjeuner
10:00 - 10:30	Temps libre
10:30 - 11:00	Assise
11:00 - 11:30	Méditation en marchant
11:30 - 12:00	Assise
12:00 - 12:30	Yoga debout
13:00 - 15:00	Déjeuner et repos

15:00 - 15:30	Assise
15:30 - 16:00	Méditation en marchant
16:00 - 16:30	Assise
16:30 - 17:00	Méditation en marchant
17:00 - 18:00	Pratique informelle
18h00 - 18h30	Yoga allongé
18:30 - 19:00	Assise
19:30 - 20:30	Dîner
20:30 - 21:30	Assise et temps d'échanges
21:30	Repos

Jour 3

08:00 - 09:00	Petit déjeuner
9:00 - 9h30	Assise
9h30- 10 h00	Méditation en marchant
10:00 - 10:30	Assise
10:30 - 11:00	Méditation en marchant
11:00 - 11:30	Bodyscan
11:30 - 12:00	Marche et recentrage.
12:30 - 14:30	Déjeuner en silence et repos
14:30 - 15:00	Assise
15:00 - 15:30	Marche
15:30 - 16:00	Assise
16:00 - 17:00	Sortie en douceur du silence et temps de partage.
17:00	Fin de la retraite

