

# Cœur ouvert, Esprit illimité

7-11 mai 2021 au centre de la Licorne

## 7 mai 2021 / vendredi

De 16 h 00 à 18 h 30	Accueil et installation
De 19 h 00 à 20 h 00	Repas convivial
De 20 h 15 à 21 h 30	Orientation
	<b>Noble silence</b>

## 8, 9, 10 mai 2021 / samedi, dimanche, lundi

De 7 h 15 à 8 h 15	Mouvement d'éveil du corps Méditation guidée
De 8 h 30 à 9 h 45	<b>Repas en silence</b> Temps d'exploration des sens, temps pour soi, temps pour être <b>Fin du noble silence</b>
De 10 h 00 à 11 h 30	Cérémonie d'ouverture / Mini-pratiques / Enseignement du matin
De 11 h 30 à 12 h 15	Marche méditative
De 12 h 30 à 15 h 00	<b>Repas convivial</b> Temps de repos, détente, partage
De 15 h 00 à 16 h 30	Mini-pratiques / Enseignement de l'après-midi
De 16 h 30 à 17 h 00	Pause
De 17 h 00 à 18 h 30	Partage du cœur (cercle de parole et écoute en pleine conscience)
De 19 h 00 à 20 h 00	<b>Repas – premières 15-minutes en silence</b>
De 20 h 15 à 21 h 00	Pratiques du soir (chant / assise / lecture de texte)

## 11 mai 2021 / mardi

De 7 h 15 à 8 h 15	Mouvement d'éveil du corps Méditation guidée
De 8 h 30 à 9 h 45	<b>Repas en silence</b> Temps d'exploration des sens, temps pour soi, temps pour être <b>Fin du noble silence</b>
De 10 h 00 à 11 h 30	Cérémonie de clôture et partage collectif
De 11 h 30 à 12 h 15	<b>Marche méditative</b>
De 12 h 30 à 15 h 00	<b>Repas convivial</b> Départ et bonne continuation