

La Voie du Cœur

4-5-6 juin 2021 aux Cèdres Bleus

Vendredi 4 juin 2021

| | |
|----------------------|-------------------------|
| 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 |
| | Noble silence |

Samedi 5 juin 2021

| | |
|----------------------|---|
| De 7 h 15 à 8 h 15 | Mouvement d'éveil du corps Méditation guidée |
| De 8 h 30 à 9 h 45 | Repas en silence Temps d'exploration des sens, temps pour soi, temps pour être Fin du noble silence |
| 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 | Repas convivial 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 | Repas – premières 15-minutes en silence |
| De 20 h 15 à 21 h 00 | Pratiques du soir (chant / assise / lecture de texte) |

Dimanche 6 juin 2021

| | |
|----------------------|---|
| De 7 h 15 à 8 h 15 | Mouvement d'éveil du corps Méditation guidée |
| De 8 h 30 à 9 h 45 | Repas en silence Temps d'exploration des sens, temps pour soi, temps pour être Fin du noble silence |
| De 10 h 00 à 12 h 00 | Questions et réponse et partage collectif |
| De 12 h 30 à 15 h 00 | Repas convivial Départ et bonne continuation |