

	mercredi 07/07	jeudi 08/07	vendredi 09/07 - silence	Samedi 10/07 - silence	dimanche 11/07
6H30		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
7H00		Do-In (automassage pour réveiller le corps guidée) <i>Weijia</i>	Do-In (automassage pour réveiller le corps guidée) <i>Weijia</i>	Do-In (automassage pour réveiller le corps guidée) <i>Weijia</i>	Do-In (automassage pour réveiller le corps guidée) <i>Weijia</i>
7H20		Méditation guidée (<i>Weijia</i>)	Méditation guidée (<i>Weijia</i>)	Méditation guidée (<i>Weijia</i>)	Méditation guidée (<i>Weijia</i>)
08H00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
10H00		Méditation guidée + enseignement <i>Satipatana – I (Dat)</i>	Méditation guidée + enseignement <i>Satipatana – II</i>	Méditation guidée + enseignement <i>Satipatana - III</i>	Méditation guidée + enseignement <i>Satipatana - IV</i>
11H00		Qi gong (<i>Weijia</i>)	Qi gong (<i>Weijia</i>)	Qi gong (<i>Weijia</i>)	Qi gong (<i>Weijia</i>)
12H00		Marche méditative (<i>Dat</i>)	Marche méditative (<i>Dat</i>)	Marche méditative (<i>Dat</i>)	Clôture - réflexion guidée, discussion en binôme, tour de parole, comment consolider ce qu'ils ont appris: les ressources ...
13H00	14h-17H Arrivée / Installation	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
15H30-16h15	17h-18h Qi Gong	Méditation silencieuse + enseignement court (<i>Dat</i>)	Méditation silencieuse + enseignement court (<i>Dat</i>)	Méditation silencieuse + enseignement court (<i>Dat</i>)	
16h15 – 17h15	TEMPS PERSONNEL	Qi gong (<i>Weijia</i>)	Qi gong (<i>Weijia</i>)	Qi gong (<i>Weijia</i>)	
17h30 – 18h30		Entretien (facultatif avec <i>Weijia</i> ou <i>Dat</i>) Ou pratique personnelle	Entretien (facultatif avec <i>Weijia</i> ou <i>Dat</i>) Ou pratique personnelle	Entretien (facultatif avec <i>Weijia</i> ou <i>Dat</i>) Ou pratique personnelle	
19H30	19h00 Souper	Souper	Souper	Souper	
20h30 – 21h30	20h15-21h30 Présentation retraite	Méditation assise Instruction pour 2 jours de silence	Méditation assise Lecture texte ou relaxation	Méditation assise Lecture texte ou relaxation	* 出坡 Chupo (méditation du travail) : contribution à la communauté (nettoyage après les repas/rangement de zendo/jardin)