

# LA VOIE DU CŒUR

« *Se connaître soi-même* »

24-26 septembre 2021

Les Cèdres Bleus

## 24 septembre 2021 / vendredi

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

## 25 septembre 2021 / samedi

De 7 h 15 à 8 h 15	Méditation guidée / Mouvement d'éveil du corps
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 30	Marche méditative / 10 mouvements de pleine conscience
De 12 h 30 à 15 h 30	<b>Repas en pleine conscience</b> avec 5 contemplations Temps de repos, détente, partage
De 15 h 30 à 17 h 00	Mini-pratiques / Enseignement de l'après-midi
De 17 h 00 à 17 h 30	Pause
De 17 h 30 à 18 h 30	Partage du cœur (cercle de parole et écoute en pleine conscience)
De 19 h 30 à 20 h 30	<b>Repas – conviviale</b>
De 20 h 45 à 21 h 30	Pratiques du soir (chant / assise / lecture de texte)

## 26 septembre 2021 / dimanche

De 7 h 15 à 8 h 15	Méditation guidée / Mouvement d'éveil du corps
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 12 h 00	Cérémonie de clôture et partage collectif
De 12 h 30 à 15 h 00	<b>Repas convivial</b> Départ et bonne continuation