

	vendredi 22/10	samedi 23/10	dimanche 24/10	lundi 25/10	mardi 26/10
06h30		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
07h00		Méditation assise / kinh hanh / assise	Méditation assise / kinh hanh / assise	Méditation assise / kinh hanh / assise	Méditation assise / kinh hanh / assise
08h00		Mouvement du corps	Mouvement du corps	Mouvement du corps	Mouvement du corps
08h30		Petit déjeuner / temps pour soi-même	Petit déjeuner / temps pour soi-même	Petit déjeuner / temps pour soi-même	Petit déjeuner / temps pour soi-même
10h00		Méditation / kinh hanh Enseignement Soutra du cœur – I	Méditation / kinh hanh Enseignement Soutra du cœur – III	Méditation / kinh hanh Enseignement Soutra du cœur – V	PARTAGE DU COEUR FIN DE LE NOBLE SILENCE
11h30		Marche méditative	Marche méditative	Marche méditative	Question et réponse Clôture - réflexion guidée, discussion en binôme, tour de parole, comment consolider ce qu'ils ont appris: les ressources ...
12h30		Repas / temps pour soi-même	Repas / temps pour soi-même	Repas / temps pour soi-même	
15h00-16h30		Méditation / kinh hanh Enseignement Soutra du cœur – II	Méditation / kinh hanh Enseignement Soutra du cœur – IV	Méditation / kinh hanh Enseignement Soutra du cœur – VI	Entretien (facultatif)
17h00 – 18h00	Arrivée / Installation TEMPS PERSONNEL 16h-18H	Mouvement du corps ou travail méditative	Mouvement du corps ou travail méditative	Mouvement du corps ou travail méditative	
18h30 – 19h30		Entretien (facultatif) Ou pratique personnelle	Entretien (facultatif) Ou pratique personnelle	Entretien (facultatif) Ou pratique personnelle	
19h30	19h00 Souper	Souper	Souper	Souper	
20h30 – 21h15	20h15-21h30 Présentation retraite ENTRER DANS LE NOBLE SILENCE	Méditation assise Lecture texte - relaxation	Méditation assise Lecture texte - relaxation	Méditation assise Lecture texte - relaxation	