

LE GRAND REPOS DE LÂCHER-PRISE

« *cultiver l'équanimité* »

10-12 décembre 2021

Les Cèdres Bleus

10 décembre 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
	Noble silence

11 décembre 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	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 / 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	Repas en pleine conscience avec 5 contemplations Temps de repos, détente, partage
De 15 h 30 à 17 h 00	Méditation assise et 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	Repas – conviviale
De 20 h 45 à 21 h 30	Pratiques du soir (chant / assise / lecture de texte)

12 décembre 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	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	Cérémonie de clôture et partage collectif
De 12 h 30 à 15 h 00	Repas convivial Départ et bonne continuation