

	vendredi 26/11	samedi 27/11	dimanche 28/11	lundi 29/11	mardi 30/11
06h30		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
07h15		Méditation assise	Méditation assise	Méditation assise	Méditation assise
08h00		Mouvement du corps	Mouvement du corps	Mouvement du corps	Mouvement du corps
08h30		<i>Petit déjeuner / temps pour soi-même</i>	<i>Petit déjeuner / temps pour soi-même</i>	<i>Petit déjeuner / temps pour soi-même</i>	<i>Petit déjeuner / temps pour soi-même</i>
10h00		Enseignement – Les 51 formations mentales dans la psychologie bouddhiste, Part 1 – Dat PHAN	Enseignement – Les 51 formations mentales dans la psychologie bouddhiste, Part 2 – Dat PHAN	Enseignement – L’intelligence émotionnelle – Carole PHAN	<i>PARTAGE DU COEUR</i> FIN DU NOBLE SILENCE
11h30		<i>Marche méditative (fin de silence après la marche)</i>	<i>Marche méditative (fin de silence après la marche)</i>	<i>Marche méditative (fin de silence après la marche)</i>	<i>Question et réponse</i> Clôture - réflexion guidée, discussion en binôme, tour de parole, comment consolider ce qu'ils ont appris: les ressources ...
12h30		<i>Repas / temps pour soi-même</i>	<i>Repas / temps pour soi-même</i>	<i>Repas / temps pour soi-même</i>	
15h30-17h00		Atelier – Hôtage par l’amygdale <i>Comment gérer les émotions fortes</i> – Tan TRAN	Atelier – <i>Acceptance radicale, Part 1</i> – Pascal PIERRY	Atelier – <i>Acceptance radicale, Part 2</i> – Pascal PIERRY	
17h30 – 18h30	16h-18h : arrivé et installations	<i>Partage du cœur – écoute profonde et parole consciente</i>	<i>Partage du cœur – écoute profonde et parole consciente</i>	<i>Partage du cœur – écoute profonde et parole consciente</i>	
19h30	19h00 Souper	Souper	Souper	Souper	
21h00 – 21h45	20h15-21h30 Présentation retraite ENTRER DANS LE NOBLE SILENCE	Méditation assise ou relaxation Lecture texte	Méditation assise ou relaxation Lecture texte	Méditation assise ou relaxation Lecture texte	