

Horaire

jour de retraite facultative en silence

jeudi 18 mars • retraite facultative en silence

- 19h Arrivée pour la retraite facultative
- 20h30 Réunion dans la grande salle de méditation pour tous

vendredi 19 mars • Retraite en silence • Méditations non guidées dans les deux salles

- 7h30 - 8h20 Grande salle :
Joyau du cœur
et méditation en silence
- 8h30 Déjeuner
- 9h45 Grande salle :
Joyau du cœur
et méditation en silence
- 10h30 Petite salle : méditation en silence
Grande salle : *La voie rapide vers la félicité* (initiation requise)
- 12h30 Dîner
- 16h15 Petite salle : méditation en silence
Grande salle : méditation en silence
- 18h Souper
- 20h00 Grande salle • Pour tous
Explication de l'horaire de la retraite
et introduction