

Horaire • Retraite de méditation pour tous

Esprit clair, esprit paisible

Avec Gen Kelsang Drenpa et Liliane Laverdière.

Retraite sur le mahamoudra du soutra • sans initiation requise

Gen Drenpa guidera deux des séances par jour et répondra aux questions.

vendredi 19 mars

20h00 GRANDE SALLE • Pour tous
Explication de l'horaire de la retraite
et introduction avec Gen Drenpa

samedi 20 mars

7h30 - 8h20 GRANDE SALLE
Joyau du cœur et méditation avec Gen Drenpa

8h30 Déjeuner

PETITE SALLE
9h45 à 11h Enseignement étape 1 et 2 avec Liliane Laverdière
Identifier et réaliser notre esprit grossier
Joyau du cœur et méditation guidée étape 1 et 2

11h30 à 12h15 PETITE SALLE
Prière libératrice
et méditation étape 1 et 2 (en silence)

12h30 Dîner

15h30 à 16h45 PETITE SALLE
Enseignement étape 3 avec Liliane Laverdière
Identifier l'esprit subtil
Joyau du cœur et méditation guidée étape 3

17h00 à 17h45 PETITE SALLE
Questions et réponses avec Gen Drenpa

18h00 Souper

19h30 - 20h45 GRANDE SALLE (tous ensemble)
Joyau du cœur et méditation guidée avec Gen Drenpa

- 7h30 - 8h20 GRANDE SALLE
Joyau du cœur et méditation du *lamrim* avec Gen Drenpa
- 8h30 Déjeuner
- 9h45 - 11h30 PETITE SALLE
Rappels des instructions
sur l'objet de méditation (4 étapes)
Joyau du cœur et méditation avec Liliane Laverdière
- 11h30 Période libre
et rangement de la petite salle de méditation
- 12h30 Dîner
- Préparation des bagages en vue du départ
et libération des chambres
- 14h00 - 15h30 GRANDE SALLE • Avec Gen Drenpa
Prière libératrice, méditation, discussion et conclusion
Fin du *Joyau du cœur* et prières de dédicaces
- 15h30 Rangement de la grande salle de méditation
- 16h30 Départ pour tous