

Retraite Méditation –Tai-chi 13-19 Mai 2023

	Samedi 13/5	Dimanche 14/5	Lundi 15/5	Mardi 16/5	Mercredi 17/5	Jeudi 18/5	Vendredi 19/5
6:00		Réveil			Réveil		
6:30		Tai-chi		Jour de paresse	Tai-chi		7:00 Cérémonie Transmission des 5EPC
7:30		Méditation assise			Méditation assise		
8:00		Petit Déjeuner léger					
9:00-10:00		Service à la sangha					
10:30-12:00		Enseignement		Jardin Point du jour (facultatif) 16:30-Tai-chi	Enseignement		Session Q/R
12:30		Déjeuner ensemble			Déjeuner ensemble		Pic-nic
14:30	Accueil à partir de 14h30	Relaxation guidée	Temps libre		Relaxation guidée	Temps libre	Départ Au Revoir
16:00		Partage en famille	Tai-chi		Partage en famille		
17:30-18:30		Tai-chi			Tai-chi	Tai-chi	
18:30	Soupe+salade						
20:00	19:30 Présentation Retraite	Méditation marchée +assise		Présentation des 5 EPC	Méditation marchée+assise	Cercle de Clôture	
22:00	Noble silence						