

Programme des deux jours

Samedi :

- 8h30 Accueil. Présentations.
- 9h00 Méditation. Déroulement du week-end.
- 10h Pause (des boissons et des gâteaux seront proposés).
- 10h15 Début de la théorie.
- 12h30 Pause repas (chacun apporte son repas).
- 13h30 Reprise de la théorie.
- 15h30 Pause (des boissons et des gâteaux seront proposés).
- 15h45 Reprise de la théorie.
- 17h Fin de la première journée.

Dimanche :

- 8h30 Accueil. Échanges sur la première journée.
- 9h00 Méditation.
- 10h Pause (des boissons et des gâteaux seront proposés).
- 10h15 Départ pour la forêt.
- 10h30 Début de la pratique.
- 12h30 Pause repas (repas tiré du sac).
- 13h30 Reprise de la pratique.
- 15h30 Pause (les boissons seront tirées du sac et des gâteaux seront proposés).
- 15h45 Reprise de la pratique.
- 17h Fin de la deuxième journée. Échanges.

Les horaires sont à titre indicatif, ils peuvent varier en fonction de vos besoins d'explications.

Il se peut donc que l'on finisse un peu plus tard que prévu.

La méditation qui dure entre 20 et 30 minutes, n'est pas obligatoire. Pour ceux qui désirent la faire, prévoir un coussin (zafu), un siège dépliant (ou autre), un plaid, afin d'être à l'aise.