



LE PROGRAMME de la retraite méditative silencieuse de 2 jours

VENDREDI

L'Arrivée entre 18h30 et 19h:00

Si vous ne pouvez pas être à l'heure, merci de nous appeler au **078 715 9180**.

Le jour de votre arrivée, vous allez être accueilli par la formatrice et vous allez prendre un repas ensemble avec les autres participants. Durant ce repas, la formatrice répondra à toutes vos questions.

Après la méditation du vendredi soir et la session questions/réponses, vous allez entrer dans le silence jusqu'à dimanche 15h.

- 18 :30 – 19 :00 ARRIVEE
- 19:30 - 20:30 REPAS en commun / Questions-réponses
- 20:30 - 21:30 MEDITATION de groupe / Guidances audios / Q&R dans la salle
- 21 :30 NOBLE SILENCE
- 21:30 – 22 :00 Temps pour soi / Extinction des feux.



SAMEDI

- **05 :30 Réveil (Gong)**
- **06 :00 : 07 :00** **Méditation / Guidance et pratique**
- 07 :00 – 07 :15 Pause
- **07 :15 : 08 :15** **Méditation / Guidance et pratique**
- 08 :15 – 09 :00 Petit-déjeuner en silence dans la salle à manger
- 09 :00 – 10 :00 Temps pour soi
- **10 :00 – 11 :00** **Méditation / pratique**
- 12 :00 – 12 :30 Repas en silence dans la salle à manger
- 12 :00 – 13 :30 Temps pour soi
- 12 :45 – 13 :30 Entretien avec la formatrice (sur inscription) / Temps pour soi
- **13 :30 – 14 :30** **Méditation / pratique**
- 14 :30 – 14 :45 Pause
- **14 :45 – 15 :45** **Méditation / Guidance et pratique**
- 15 :45 – 16 :00 Pause thé/café à la salle à manger
- 16 :00 – 17 :00 Temps pour soi
- **17 :00 – 18 :00** **Méditation / Guidance et pratique**
- 18 :15 – 19 :00 Repas en silence
- 19 :00 – 20 :00 Film documentaire
- 20 :00 – 20 :30 Questions/réponses dans la salle
- 20 :30 – 21 :30 Temps pour soi. Extinction des feux.



DIMANCHE

- **05 :30 Réveil (Gong)**
- **06 :00 : 07 :00** Méditation / Guidance et pratique
- 07 :00 – 07 :15 Pause
- **07 :15 : 08 :15** Méditation / Guidance et pratique
- 08 :15 – 09 :00 Petit-déjeuner en silence dans la salle à manger
- 09 :00 – 10 :00 Temps pour soi
- **10 :00 – 11 :00** Méditation / pratique
- 12 :00 – 12 :30 Repas en silence dans la salle à manger
- 12 :00 – 13 :30 Temps pour soi
- 12 :45 – 13 :30 Entretien avec la formatrice (sur inscription) / Temps pour soi
- **13 :30 – 14 :30** Méditation / Guidance et pratique
- 14 :30 – 14 :45 Rendez-vous au réfectoire / Discours
- 14 :45 - 15 :15 Sortie du Noble Silence / Débriefing autour du goûter
- 15 :15 – 15 :30 Départ

Covoiturage : possible, merci de me contacter par email : retraitesilence@gmail.com

Veillez noter que je n'entretiens aucuns liens avec aucunes institutions de méditation ou quelconques organisations similaires en Suisse ni ailleurs dans le monde.