



Réception

En train : Ramassage en gare de Saint Briec (ou Saint Flour) le samedi vers 16h30. Il n'y a pas d'autre ramassage. Retour par la même navette pour la gare de Saint Briec (ou Saint Flour) le dernier jour de la retraite.

En voiture : réception à partir de 17h au Centre Vipassana.

Pour des raisons de sécurité, les voitures ne bougent pas pendant toute la durée de la retraite, sauf service cuisine quotidien. Les portables sont fermés également pendant toute la durée de la retraite. Contact pour message à un yogi : Yann 06.37.91.32.44

Planning Quotidien

Heure Description

4h : Lever par 3 coups de gong qui passe dans les chambres

4h30-5h : Marche méditative en salle de détente.

5h-7h : 2 méditations assises de 45mn en Dhamma Hall avec pause (15mn)

7h-8h : Petit déjeuner pour les filles en salle détente.

8h-9h : Petit déjeuner pour les garçons en salle détente

9h-10h : Marche méditative libre dans la forêt ou alentours, jogging ou yoga

10h-13h : 3 méditations assises de 45 mn avec pause intermédiaire (15mn)

13h-15h : Metta méditation commune, déjeuner en pleine conscience chacun de son côté, 1ère série d'entretiens individuels avec l'enseignant.

15h-18h : 3 méditations assises de 45 mn avec pause intermédiaire

18h-20h : 2de série d'entretiens avec l'enseignant, méditation libre en Dhamma Hall, lecture, promenade en forêt.

20h-21h : Discours sur le Dhamma en Dhamma Hall (salle de méditation).

21h-22h : Lecture, journal personnel, toilette.

Pratiquer la douche en conscience (dure environ 7/8mn).

22h : Coucher, extinction des lumières.

Penser à apporter impérativement: petit tapis de sol et coussin de méditation perso, sac de couchage (couverture fournie), serviette et nécessaire à toilette perso, vêtements clairs pour le haut (suggestion), djean et baskets pour les déplacements extérieurs, pantoufles ou pieds nus à l'intérieur et Dhamma Hall.