



## Planning Journée

Heure	Descriptif
4h15	Lever
5h-6h	méditation <b>assise</b> (2*20mn), en <b>marche</b> (20mn)
6h-7h	méditation assise(20mn) ; <b>debout</b> (20mn) ; marche (20mn).
7h-8h	Petit déjeuner yoginis; Repos pour les yogis.
8h-9h	Petit déjeuner yogis; Repos pour les yoginis.
10h-11h	méditation assise(2*20mn) ; en marche(20mn).
11h-12h	méditation assise(20mn) ; <b>debout</b> (20mn) ; marche (20mn).
12h-13h	Discours (30mn), Metta méditation
13h-15h	Déjeuner végétarien en conscience avec Notation mentale.
	<b>Repos, Interview</b> courte : taper à la porte des Enseignants.
15h-16h	Méditation en marche en forêt (aller). -Variations suivant le temps-
16h-17h	Méditation assise ou debout en forêt.
17h-18h	Méditation en marche (retour).- Variations suivant le temps-
18h-20h	<b>Repos, Interview</b> courte : taper à la porte des Enseignants.
20h-20h30	Discours en Dhamma Hall.
20h30-21h30	Méditation assise(2*20mn) ; en marche(20mn).
21h30	Préparation à la nuit, méditation <b>allongé</b> .

*Le planning est donné à titre indicatif. Des ajustements peuvent être faits suivant les circonstances*