



20 - 29 août : Cheminer vers l'Éveil,
Avec Sophie Boyer & Boaz Feldman

Accueil du 1er jour

Arrivants du 20/08

- 16:00 - Arrivée & enregistrement
- 18:00 - Bienvenue & introduction à la retraite
- 19:30 - Repas
- 20:00 – Karma yoga
- 21:00 - Méditation guidée
- 21:30 - Repos ou continuation de la pratique

Arrivants du 24/08

- 15:45 - Arrivée & enregistrement
- 16:45 - Bienvenue & introduction à la retraite
- 17:15 - Pratique en marchant
- 17:45  Enseignement
- 18:45 - Qi-qong
- 19:30 - Repas
- 20:00 – Karma yoga
- 21:00  Méditation guidée
- 21:30 - Repos ou continuation de la pratique

 Le gong est à sonner 5 minutes avant

Le noble silence fait partie intégrante de la pratique.
Il sera respecté durant toute la retraite.

**20 - 29 août : Cheminer vers l'Éveil,
Avec Sophie Boyer & Boaz Feldman**

Journée type

06:45 🔔 Réveil

07:15 🔔 Méditation assise

08:00 - Petit déjeuner

08:30 - Karma yoga

09:30 🔔 Instructions et méditation guidée

10:30 - Pratique en marchant

11:15 🔔 Méditation assise

12:00 - Repas

12:30 – Karma yoga

13 :00 – Repos ou continuation de la pratique

14:30 🔔 Chant

15:00 - Méditation assise

15:45 - Pratique en marchant

16:30 🔔 Méditation assise

17:15 - Pratique en marchant

17:45 🔔 Enseignement

18:45 - Qi-qong

19:30 - Repas

20:00 - Karma yoga

21:00 🔔 Méditation guidée

21:30 - Repos ou continuation de la pratique

🔔 Le gong est à sonner 5 minutes avant

Le noble silence fait partie intégrante de la pratique.
Il sera respecté durant toute la retraite.



20 - 29 août : Cheminer vers l'Éveil,
Avec Sophie Boyer & Boaz Feldman

Derniers jours

Départs des 24 et 29 août

06:45 🔔 Réveil

07:15 🔔 Méditation assise

08:00 - Petit déjeuner

08:30 - Karma yoga

09:30 🔔 Méditation assise & rituel de départ

10:30 - Pratique en marchant

11:15 🔔 Méditation assise ou Intégration dans la vie quotidienne

12:00 - Repas

🔔 Le gong est à sonner 5 minutes avant

Le noble silence fait partie intégrante de la pratique.
Il sera respecté durant toute la retraite.