

|                    | mercredi 08/05                        | Jeudi 09/05   | Vendredi 10/05  | Samedi 11/05   | Dimanche 12/05  |
|--------------------|---------------------------------------|---|---|--|---|
| <u>7H00-7H40</u>   |                                       | Méditation assise<br>(guidée ou silencieuse)                | Méditation assise<br>(guidée ou silencieuse)                  | Méditation assise<br>(guidée ou silencieuse)   | Méditation assise<br>(guidée ou silencieuse)  |
| <u>7H45-8H15</u>   |                                       | Mouvements de pleine conscience/étirements/travail du corps | Mouvements de pleine conscience/étirements/travail du corps   | Mouvements de pleine conscience/étirements/travail du corps  | Mouvements de pleine conscience /étirements/ travail du corps   |
| <u>8H20-9H00</u>   |                                       | Petit déjeuner + nettoyage                                  | Petit déjeuner + nettoyage                                    | Petit déjeuner + nettoyage   | Petit déjeuner + nettoyage  |
| <u>9H30-11H00</u>  |                                       | Enseignement de Dat<br>Cultiver les 4 énergies illimitées   | Enseignement de Dat<br>L'art du jardinage zen                 | Enseignement de Carole<br>les âges de conscience , la progression des consciences individuelles et collectives | Enseignement Dat et Carole<br>Construire la communauté bien aimée<br>Questions et réponses                        |
| <u>11H30-12H15</u> |                                       | Méditation marchée silencieuse                              | Méditation marchée silencieuse                                | Méditation marchée silencieuse   | Célébrer la fin de notre retraite!<br>Chants, danses, partages du cœur, lecture de texte-poésie, remerciements... |
| <u>12H15-14H</u>   |                                       | Déjeuner +aide au nettoyage par équipe                      | Déjeuner +aide au nettoyage par équipe                        | Déjeuner +aide au nettoyage par équipe   | Déjeuner +aide au nettoyage par équipe  |
| <u>15H30-17H</u>   | 16H-19H<br>Arrivée/<br>installation   | Ateliers 1:<br>Renforcer l'énergie spirituelle en chacun    | Ateliers 2:<br>Répondre à la violence en soi et autour de soi | Ateliers 3:<br>L'intelligence émotionnelle collective pour désamorcer la violence                              | Préparation au départ   |
| <u>17H45-18H45</u> | Arrivée /installation                 | Partage du cœur   | Partage du cœur   | Partage du cœur  |   |
| <u>19H00</u>       | Souper + aide au nettoyage par équipe | Souper + aide au nettoyage par équipe                       | Souper + aide au nettoyage par équipe                         | Souper + aide au nettoyage par équipe  |   |
| <u>20H30-21H15</u> | Présentation retraite                 | Méditation assise<br>Lecture texte ou relaxation            | Méditation assise<br>Lecture texte ou relaxation              | Méditation assise<br>Lecture texte ou relaxation   |   |