

Horaire de la retraite Signature

L'horaire est indiqué sous réserve de modification

Jour 1

- 16h Arrivée au Monastère
- 17h30 Mot de bienvenue
- 18h30 Repas du soir
- 20h Déambulation contemplative
- 21h Yoga préparatoire au sommeil

Jour 2

- 7h Petit-déjeuner en silence
- 8h30 Visite expérientielle
- 12h Repas du midi
- 13h Temps libre
- 15h Yoga énergisant
- 16h30 Temps libre
- 18h Repas du soir
- 19h30 Moment de création
- 21h Silence dédié

Jour 3

- 7h Petit-déjeuner en silence
- 8h45 Laudes
- 9h15 Marche méditative à l'extérieur
- 10h15 Libération des chambres
- 11h Moment d'écriture
- 12h Repas du midi
- 13h Cercle de parole
- 14h30 Évaluation et départ