

Horaire type

Cours de deux jours

Samedi

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 9 h 30 | Inscriptions |
| 10 h 30 | Réunion d'information |
| 11 h | Début du cours - Méditation |
| 11 h 30 | Activité de groupe |
| 12 h | Méditation |
| 12 h 30 | Dîner - Activité, repos |
| 14 h | Méditation |
| 14 h 30 | Activité |
| 15 h 30 | Méditation |
| 16 h | Activité |
| 17 h | Souper - Période tranquille, activité |
| 19 h | Méditation |
| 19 h 30 | Activité tranquille |
| 20 h | Jus / collation |
| 20 h 30 | Coucher |
| 21 h | Lumières éteintes |

Dimanche

| | |
|---------|--|
| 7 h | Réveil et activités physiques |
| 7 h 45 | Méditation |
| 8 h 15 | Déjeuner et activité |
| 9 h | Méditation |
| 9 h 30 | Activité |
| 10 h | Collation / Activité |
| 11 h | Méditation |
| 11 h 30 | Dîner |
| 12 h | Préparer les bagages pour être prêt à partir |
| 13 h | Arrivée des parents |