

Du vendredi 19 mars au dimanche 21 mars 2010

RETRAITE DES PRATIQUES PRELIMINAIRES DU MAHAMOUDRA

Dirigée par Ani Lhamo

***** **DÉBUT DE LA RETRAITE** *****

Vendredi 19 :

✚ 18 h 00 : Tchenrezi, Mahakala.

***** **PROGRAMME QUOTIDIEN** *****

6 h 30 : Lever

Samedi 20 :

✚ 07 h 00 : Les 4 pensées qui détournent du Samsara
Le refuge

8 h 30 : Petit déjeuner

✚ 10 h 00 : Refuge et Vajrasattva

12 h 30 : Déjeuner

✚ 15 h 30 : Refuge et Vajrasattva

17 h 00 : Pause thé

✚ 18 h 00 : Gourou Yoga

19 h 30 : Dîner

✚ 20h 30 : Tcheu Sengué Tsewa.

***** **CONCLUSION DE LA RETRAITE** *****

Dimanche 21 :

✚ Le matin : Programme du samedi.

✚ 15 h 00 : Pratique complète des préliminaires,
Questions-Réponses.

17 h 00 : Fin de la retraite.