

CONGRÉGATION « PÈL DRUKPAY TCHEUTSOK » PLOURAY

Du Vendredi 26 Mars au dimanche 28 Mars 2010

RETRAITE DE TCHEU SENGYÉ TSÉWA

Dirigée par Ani Lhamo

PROGRAMME

Vendredi 26 mars :

- ◆ **18 h : Début de la retraite**
Pratique de Tchenrezik suivie de Mahakala.

Programme quotidien :

∞ 6 h 30 : *Lever*

- ◆ **07 h 00 : Pratiques préliminaires.**

∞ 8 h 30 : *petit déjeuner*

- ◆ **10 h 00 : Apprentissage des instruments** (damarou et cloche)

∞ 12 h 30 : *déjeuner*

- ◆ **15 h 30 : Pratique de Tcheu Sengyé Tséwa,**
Explications et apprentissage des instruments.

∞ 17h : *goûter*

- ◆ **18 h 00 : Mahakala, Reine des Prières de souhaits.**

∞ 19 h 30 : *dîner*

- ◆ **20 h 30 : Pratique de Tcheu Sengyé Tsewa.**

Dimanche 28 mars :

- ◆ **Le matin : Programme quotidien**
- ◆ **15 h 00 : Pratique de Tcheu Sengyé Tsewa,**
◆ **17 h 00 : Fin de la retraite.**