

CONGRÉGATION
« PÈL DRUKPAY TCHEUTSOK » A PLOURAY

Du Vendredi 5 Mars au Dimanche 7 Mars 2010

RETRAITE DE VAJRAYOGINI

Dirigée par Ani Lhamo

PROGRAMME

Vendredi : ♦ **18 h : Début de la retraite**

Pratique de Tchenrezik suivie de Mahakala, de la Reine des Prières de souhaits et de prières de longue vie pour Sa Sainteté le XIIème Gyalwang Drukpa.

Programme quotidien :

♦ **07 h 00 : Pratiques préliminaires**

∞ *8 h 30 : petit déjeuner*

♦ **10 h 00 : Pratique de Vajrayogini,
Apprentissage des Moudras.**

∞ *12 h 30 : déjeuner*

♦ **15 h 30 : Pratique de Vajrayogini,
Apprentissage des Moudras.**

∞ *17h : goûter*

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

∞ *19 h 30 : dîner*

♦ **20 h 30 : Tcheu Sengué Tsewa.**

Dimanche 7 mars :

♦ **Le matin programme quotidien**

♦ **15 h 00 : Pratique de Vajrayogini,**

♦ **16 h 30 : Fin de la retraite.**