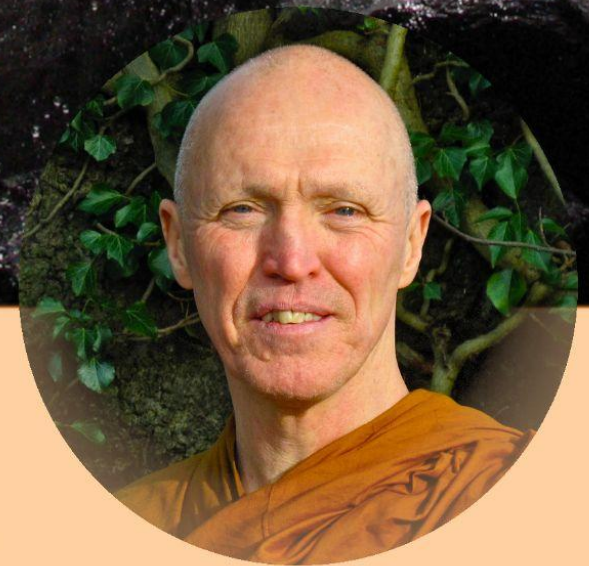




Terre
d'éveil

L'énergie comme moyen de libération et de bien-être par Ajahn Sucitto



Méditations et Enseignements
du lundi 20 au samedi 25 juin 2022
Retraite au Prieuré St Thomas (28230)

L'énergie est une ressource importante pour la pratique de la méditation. Nous avons besoin d'énergie, elle nous maintient en vie et en bonne santé physique et mentale. Lors de la retraite, nous explorerons la cultivation de l'énergie corporelle, émotionnelle et mentale comme moyen de libération et de bien-être.

Comment pouvons-nous restaurer notre énergie en étant vivants et conscients ?

Et quel est l'effort juste qui nous donne un but sans nous épuiser à poursuivre des objectifs ?

Horaires

5h00 Réveil

5h30 Puja, Méditation,
Enseignement, Exercices

7h00 Petit-déjeuner

8h00 Travaux collectifs
et/ou temps libre

9h00 Méditation marchée

11h30 Déjeuner

14h00 Méditation

16h00 Qi Gong et Méditation

17h00 Thé - Temps libre

19h30 Puja, Enseignement,
Questions-Réponses,
Méditation assise

21h30 Pratique individuelle et repos

**Le Noble Silence et les Préceptes font partie intégrante de la pratique.
Ils sont respectés durant toute la durée de la retraite.**