

## Vendredi 30 octobre 2020

---

**17h00 à 18h00**

Accueil et installation dans les mazots

**18h00 à 19h00**

Présentations, échanges

**19h00 à 20h00**

Période du souper

**20h00 à 21h30**

Enseignements / méditation

### *Début de la période du noble silence*

**22h00**

Repos du corps

## Samedi 31 octobre 2020

---

**07h00 à 08h00**

Lever et période du petit déjeuner

**08h00 à 08h30**

Temps libre

**08h30 à 10h00**

Enseignements / méditation

**10h00 à 10h30**

Temps libre

**10h30 à 12h00**

Enseignements / méditation

**12h00 à 13h00**

Période du repas de midi

**13h00 à 14h00**

Temps libre

**14h00 à 15h30**

Enseignements / méditation

**15h30-17h00**

Temps libre

**17h00-18h00**

Enseignements / méditation

## Samedi 31 octobre 2020 (suite)

---

**18h00 à 18h30**

Temps libre

**18h30 à 19h30**

Période du repas du soir

**19h30 à 20h30**

Temps libre

**20h30 à 21h30**

Enseignements / méditation

**22h00**

Repos du corps

## Dimanche 1<sup>er</sup> novembre 2020

---

**08h00 à 09h00**

Lever et période du petit déjeuner

**09h00 à 09h30**

Temps libre

**09h30 à 10h30**

Enseignements / méditation

**10h30 à 11h00**

Temps libre

**11h00 à 12h00**

Enseignements / méditation

**12h00 à 13h00**

Période du repas de midi

**13h00 à 13h30**

Temps libre

**13h30 à 14h30**

Enseignements / méditation

### *Fin de la période de noble silence*

**14h30 à 15h30**

Collation

**15h30 à 17h00**

Partages, échanges, conclusion de la retraite