

YOGA avec Sébastien Cierco

SAMEDI		DIMANCHE		ZATERDAG		ZONDAG	
7u	Meditation silencieuse	7h	Méditation silencieuse	7u	Stille meditatie	7u	Stille meditatie
8h	Petit-déjeuner	8h	Petit-déjeuner	8u	Ontbijt	8u	Ontbijt
10h	Pratique de Yoga	10h	Pratique de Yoga	10u	Yoga praktijk	10u	Yoga praktijk
12h	Repas de midi	12h	Repas de midi	12u	Middagmaal	12u	Middagmaal
12h45	Un peu d'aide	13h	Une grande aide	12h45	Een beetje hulp	13u	Een grote hulp
13h15	Visite guidée grand temple		Nettoyage chambres & salles de bain Remise des clés	13h15	Rodnleiding grote tempel		Schoonmaak kamers & badkamers Inleveren sleutels
14h30	Pratique de Yoga	14H30	Pratique de Yoga	14U30	Yoga praktijk	14U30	Yoga praktijk
16h30	Thé	16h	Thé	16h30	Thee	16u	Thee
18h	Mahakala/Chenrézi Poudja			18u	Mahakala/Chenrezig Poedja		
19h	Repas du soir			19u	Avondmaal		
20h	Milarepa - Pleine Lune			20u	Milarepa - Volle maan		
22h Fermeture des portes				22u Sluiten van de deuren			