

| Weekend Meditatie, Shinee avec Lama Changchub |                               |  |          |                                                                              |  |                           |                                 |  |        |                                                                          |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|--|----------|------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|--|--------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| SAMEDI                                        |                               |  | DIMANCHE |                                                                              |  | ZATERDAG                  |                                 |  | ZONDAG |                                                                          |  |
| 7h                                            | Meditation Silencieux         |  | 7h       | Meditation Silencieux                                                        |  | 7u                        | Stille meditatie                |  | 7u     | Stille meditatie                                                         |  |
| 8h                                            | Petit-déjeuner                |  | 8h       | Petit-déjeuner                                                               |  | 8u                        | Ontbijt                         |  | 8u     | Ontbijt                                                                  |  |
| 10h                                           | Enseignement                  |  | 10h      | Enseignement                                                                 |  | 10u                       | Onderricht                      |  | 10u    | Onderricht                                                               |  |
| 12h                                           | Repas de midi                 |  | 12h      | Repas de midi                                                                |  | 12u                       | Middagmaal                      |  | 12u    | Middagmaal                                                               |  |
| 13h                                           | Une petite aide               |  | 13h      | Une grande aide<br>Nettoyage chambres &<br>salles de bain<br>Remise des clés |  | 13u                       | Een kleine hulp                 |  | 13u    | Een grote hulp<br>Schoonmaak kamers &<br>badkamers<br>Inleveren sleutels |  |
| 15H                                           | Enseignement                  |  | 14h30    | Enseignement                                                                 |  | 15U                       | Onderricht                      |  | 14u30  | Onderricht                                                               |  |
| 16h30                                         | Thé                           |  | 16h      | Thé                                                                          |  | 16h30                     | Thee                            |  | 16u    | Thee                                                                     |  |
| 18h                                           | Poudja de Mahakala - Chenrezi |  |          |                                                                              |  | 18u                       | Poedja van Mahakala - Chenrezig |  |        |                                                                          |  |
| 19h                                           | Repas du soir                 |  |          |                                                                              |  | 19u                       | Avondmaal                       |  |        |                                                                          |  |
| 20h                                           | Meditation Silencieux         |  | 20u      | Milarepa - Pleine lune                                                       |  | 20u                       | Stille meditatie                |  | 20u    | Milarepa - Volle maan                                                    |  |
| 22h Fermeture des portes                      |                               |  |          |                                                                              |  | 22u Sluiten van de deuren |                                 |  |        |                                                                          |  |