

## Introduction au Bouddhisme

### SAMEDI

7h **Meditation Silencieux**

8h Petit-déjeuner

10h **Enseignement**

12h Repas de midi

13h **Une petite aide**

15H **Enseignement**

16h30 Thé

18h Poudja de Mahakala - Chenrezi

19h Repas du soir

20h **Meditation Silencieux**

### DIMANCHE

7h **Meditation Silencieux**

8h Petit-déjeuner

10h **Enseignement**

12h Repas de midi

13h **Une grande aide**

Nettoyage chambres &  
salles de bain  
Remise des clés

14h30 **Enseignement**

16h Thé

20u Milarepa - Pleine lune

22h Fermeture des portes