



SILENT MEDITATION RETREAT WITH LAMA ZEUPA & PROF. STEVEN LAUREYS

SCIENCE MEETS EXPERIENCE - 20 till 22 October 2023

Friday		Saturday		Sunday	
09h00 - 10h	Be welcome! - Bienvenue! - Wees welkom!	07h00 - 08h00	SILENT MEDITATION with/avec/met Lama Zeupa	07h00 - 08h00	SILENT MEDITATION with/avec/met Lama Zeupa
10h00 - 12h00	MEDITATION, TEACHING with/avec/met Lama Zeupa	08h00	Breakfast - Petit déjeuner - Ontbijt	08h00	Breakfast - Petit déjeuner - Ontbijt
12h00	Lunch	10h00 - 11h30	SILENT MEDITATION with/avec/met Lama Zeupa	10h00 - 11:30	SILENT MEDITATION with/avec/met Lama Zeupa
13h00-14h00	Silent walk - Balade silencieuse -Stille wandeling	12h00	Lunch	12h00	Lunch
14h30-16h00	Introduction with/avec/met Prof. Steven Laureys, Lama Zeupa and Karma Chookela	13h00 - 14h00	Silent walk - Balade silencieuse -Stille wandeling	13h00 - 14h00	Tidy up your room/studio and hand over the key
16h00	Healthy break - Pause saine - Gezond 4-uurtje	14h30-16h00	SILENT MEDITATION with/avec/met Lama Zeupa	14h30 - 16h00	SILENT MEDITATION & CLOSURE with/avec/met Lama Zeupa and Prof Steven Laureys
16h45 - 17h45	YOGA with/avec/met Karma Chookela	16:30 - 17:30	YOGA with/avec/met Karma Chookela	16h00	Healthy break & Feed Back
18h00 - 19h00	Pudja Mahakala Chenrezig	18h00 - 19h00	Pudja Mahakala Chenrezig	16h30	Goodbye and see you soon
19h00	Supper - Repas du soir - Avondmaal	19h00	Supper - Repas du soir - Avondmaal		
20h00 - 21h00	SILENT MEDITATION with Lama Zeupa	20h00 - 21h00	MILAREPA - Full moon ritual		
22h00	Good Night ! Bonne nuit! Slaap zacht!	22h00	Good Night ! Bonne nuit! Slaap zacht!		