

## LODJONG TEACHING RETREAT with LAMA ZEUPA

<b>FRIDAY</b>	<b>SATURDAY</b>	<b>SUNDAY</b>
	<b>07:00 Silent meditation</b>	<b>07:00 Silent meditation</b>
	08:00 Petit déjeuner - ontbijt	08:00 Petit déjeuner - ontbijt
09:00 Arrival & Check-in	08:45 Un peu d'aide à la vaisselle - een kleine hulp bij de afwas	08:45 Un peu d'aide à la vaisselle - een kleine hulp bij de afwas
<b>10:00 ENSEIGNEMENT-ONDERRICHT</b>	<b>10:00 ENSEIGNEMENT-ONDERRICHT</b>	<b>10:00 ENSEIGNEMENT-ONDERRICHT</b>
12:00 Repas de midi - middagmaal	12:00 Repas de midi - middagmaal	12:00 Repas de midi - middagmaal
12:45 Un peu d'aide à la vaisselle - een kleine hulp bij de afwas  (dishwashing, cleaning tables ...)	12:45 Un peu d'aide à la vaisselle - een kleine hulp bij de afwas  (dishwashing, cleaning tables ...)	12:45 Un grand coup de main - een grote hulp Nettoyage chambre et salle de bain - schoonmaak kamer en badkamer - retourner la clé - sleutel inleveren
<b>15:00 ENSEIGNEMENT-ONDERRICHT</b>	<b>15:00 ENSEIGNEMENT-ONDERRICHT</b>	<b>14:30 ENSEIGNEMENT-ONDERRICHT</b>
16:30 Pause boissons - Drinkpauze	15:30 Pause boissons - Drinkpauze	16:00 Pause boissons - Drinkpauze
18:00 Pudja Mahakala & Chenrezig	18:00 Pudja Mahakala & Chenrezig	<b>FIN - EINDE</b>
19:00 Repas du soir - avondmaal	19:00 Repas du soir - avondmaal	<b>Bonne retrour - fijne terugreis</b>
<b>20:00 Pratique - praktijk (dans la chambre - op de kamer)</b>	<b>20:00 Pratique - praktijk (dans la chambre - op de kamer)</b>	
22:00 Fermetures des portes - sluting van de deuren		