



Buddhist Institute
Yeunten Ling
HUY

THE 6 PARAMITAS - 5-days yoga retreat with Karma Chookela

LUNDI-MAANDAG		MARDI-DINSDAG à-tot - JEUDI-DONDERDAG		VENDREDI - VRIJDAG	
07:00		07:00	MEDITATION - MEDITATIE & PRANAYAMA	07:00	MEDITATION - MEDITATIE & PRANAYAMA
		08:00	Petit Déjeuner - Ontbijt	08:00	Petit Déjeuner - Ontbijt
		08:45	Petit Coup de main - Een beetje hulp	08:45	Petit Coup de main - Een beetje hulp
10:00	PRATIQUE DU YOGA PRAKTIJK	10:00	PRATIQUE DU YOGA PRAKTIJK	10:00	PRATIQUE DU YOGA PRAKTIJK
12:00	Lunch	12:00	Lunch	12:00	Lunch
12:45	Petit Coup de main - Een beetje hulp VAISSELLE-AFWAS, NETTOYER LES TABLES-TAFELS SCHOONMAKEN, ETC	12:45	Petit Coup de main - Een beetje hulp VAISSELLE-AFWAS, NETTOYER LES TABLES-TAFELS SCHOONMAKEN, ETC	13:00	Grand Coup de main - Grote hulp Chambre-kamer / douche / toilet - Retour des clés - afgeven sleutel
13:15	PROMENADE EN PLEIN CONSCIENCE - MINDFUL WANDELING	13:15	PROMENADE EN PLEIN CONSCIENCE - MINDFUL WANDELING		
15:00	PRATIQUE DU YOGA PRAKTIJK	15:00	PRATIQUE DU YOGA PRAKTIJK	14:30	PRATIQUE DU YOGA PRAKTIJK
16:30	café, thé - koffie & thee	16:30	café, thé - koffie & thee	16:00	café, thé - koffie & thee
18:00	Mahakala - Chenrezig pudja	18:00	Mahakala - Chenrezig pudja	16:30	Bonne retour - Goed thuis!
19:00	Repas du soir - Avondmaal	19:00	Repas du soir - Avondmaal		
22:00 Fermeture des portes - Sluiten van de deuren					