

HORAIRE DE LA RENCONTRE

SEMENCE DE MÉDITATION 2010

Horaire du déroulement de la deuxième rencontre de Semence de méditation
« Apprivoiser le stress par la pleine conscience »



LES JEUDI 26 ET VENDREDI 27 AOÛT 2010

JEUDI LE 26 À PARTIR DE 19H00

- 19h00 : Accueil, remise d'un dossier, attribution des chambres, complément d'inscription et reçus
19h30 : Mot de bienvenue, présentation de Semence 2010, les entretiens, les séances de yoga et l'horaire
20h00 : **1^{er} entretien**
1^{ière} séance de yoga et méditation
21h05 : Retrouvailles pour certains, faisons connaissance pour d'autres, le tout, accompagné de tisanes, fruits, biscuits
21h30 : Invitation au repos

VENDREDI LE 27 JUSQU'À 16H00

- 6h45 : Arrivée des personnes qui partageront l'enseignement d'aujourd'hui et qui désirent faire la pratique du matin. Sinon on se voit au déjeuner.
7H00 : **2^{ième} séance de yoga** : choix de séances de yoga guidées
8h00 : Déjeuner. Remise d'un dossier et des reçus aux personnes qui viennent de se joindre à nous.
9h00 : **2^{ième} entretien** **Apprivoiser le stress par la Pleine conscience**
Le « mindfulness » de Jon Kabat-Zinn (la pleine conscience) / conférencier ou conférencière à confirmer
11h40 : **Étirements et méditation**
12h00 : Dîner, possibilité d'adhésion 2010-2011 et achats de livres.
13h30 : **3^{ième} entretien**
14h45 : Pause
15h00 : **3^{ième} séance de yoga**. Une méditation accompagnera la séance
15h45 : Évaluation de la rencontre, présentation de Semence de méditation 2011 et conclusion de la journée
16h00 : Doucement on retourne chacune et chacun chez-soi, détendus et prêts à passer à une nouvelle saison