

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
17h30-18h45 JES 19h30-21h30 PF (discussion finale)	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Enseignement et méditation : une relation apaisée avec notre corps	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditations coachées	9h-16h Retraite « Offrir notre foi » 17h30-19h OGS		8h30-13h PFE 15h-18h Après-midi thématique : Plonger dans la clarté de l'esprit	17h-18h15 JES (tsog)
8	9	10	11	12	13	14
18h-19h Tara 19h30-21h30 PF	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Conférence spéciale "Dire adieu à la colère, bonjour à la sérénité !"	17h-18h30 OGS 19h30-20h15 Méditations coachées	17h30-18h45 JES 19h30-20h30 Gestion des émotions "Choisir d'aimer"		10h-16h15 Retraite urbaine "Comment avoir une vie spirituelle dans un monde matériel"	10h-16h15 Retraite urbaine "Comment avoir une vie spirituelle dans un monde matériel" 17h30-18h45 JES (tsog)
15	16	17	18	19	20	21
17h30-18h45 JES 19h30-21h30 PF	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Enseignement et méditation "Un nouveau rapport à soi grâce à la sagesse profonde"	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditations coachées	17h30-18h45 JES 19h30-20h30 Gestion des émotions "Mieux gérer la souffrance d'autrui"		9h-12h Examen PFE	10h-16h15 Atelier de méditation "Gagner confiance en soi, oser être soi-même" 17h30-18h45 JES (tsog)
22	23	24	25	26	27	28
17h30-18h45 JES 19h30-22h30 Examen PF	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Enseignement et méditation "Ancrer nos méditations dans une vie active"	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditations coachées	17h-18h30 OGS 19h30-20h30 Gestion des émotions "La sagesse : mon guide intérieur fiable"		9h-18h Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala (9h-10h30, 11h-12h30, 14h30-16h, 16h30-18h)	9h-18h YGSOM (9h-10h30, 11h-12h30, 14h30-16h, 16h30-18h) 19h30-21h JES (tsog)
29	30	1	2	3	4	5
17h-20h30 : Tambour mélodieux	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Enseignement et méditation "Tirer parti de chaque rencontre"	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditations coachées	17h30-18h45 JES 19h30-20h30 Gestion des émotions		15h-18h Après-midi thématique : J'arrête de m'énerver	17h-18h15 JES (tsog)