

# Cours pour enfants et adolescents

## Emploi du temps

### VENDREDI

- 18.00 Inscription
- 19.00 Diner
- 19.30 Accueil et discours d'introduction du manager
- 20.00 **Instructions Anapana** dans la salle de meditaion
- 20.45 Coucher

### SAMEDI

- 7.00 Lever
- 7.30 Activités physiques
- 7.45 **Méditation**
- 8.15 Petit déjeuner suivi d'activités calmes
- 9.00 **Méditation** - suivie de courtes clarifications/discussions par le CCT
- 9.30 Interaction (activités créatives/bilan en groupes/boissons)
- 11.00 **Méditation**
- 11.30 Clarification et discussion conduites par le CCT
- 12.00 Déjeuner et jeux suivis par repos/activités calmes
- 13.30 **Méditation** – suivie de courtes clarifications/discussions par le CCT
- 14.00 Activités
- 14.30 **Méditation**
- 15.00 Clarification et discussion conduites par le CCT
- 15.30 Promenade (dans les limites du centre)/Service du Dhamma
- 16.00 Interaction (activités créatives/bilan en groupes/boissons)
- 17.30 **Méditation** - suivie de courtes clarifications/discussions par le CCT
- 18.00 Diner
- 19.00 Questions/réponses par cassette ou de vive voix suivi par **Méditation**
- 19.30 Histoire/activités calmes
- 20.15 **Méditation**
- 20.45 Coucher

### DIMANCHE

- 7.00 Lever
- 7.30 Activités physiques
- 7.45 **Méditation**
- 8.15 Petit déjeuner suivi d'activités calmes
- 9.00 **Méditation**
- 9.30 Clarification et discussion conduites par le CCT
- 10.00 Ecriture/activités créatives/boissons
- 11.30 **Discours et Metta**
- 12.00 Ranger et nettoyer
- 12.45 Déjeuner – Fin du cours

