

Typical Daily Retreat Schedule / Programme Quotidien Typique

Bell	Time	Activité
—		Éveil et pratique personnelle / <i>Wake up and personal practice</i>
⑤	07h15	Méditation ensemble
☺	08h00	Petit Déjeuner / <i>Breakfast</i>
⑤	08h50- 09h40	Travail contemplatif / <i>Work Meditation</i>
0	09h40	Fin du travail contemplatif / <i>End of Work Meditation</i>
⑤	10h00	Enseignements et pratique / <i>Teachings and Practice</i>
☺	13h00	Déjeuner / <i>Lunch</i> (Vaisselle/Dishwashing 13h40)
⑤	16h00	Pratique et Enseignements / <i>Practice and Teachings</i>
☺	19h00	Souper / <i>Supper</i> (Vaisselle/Dishwashing 19h30)
⑤	20h15	Pratique du soir / <i>Evening Practice</i>
-	21h45	Repos / <i>Rest</i>

⑤ 5 minutes avant l'heure / *Please ring bell 5 minutes before time*

0 Sonnez à l'heure / *Please ring bell on time*

☺ Sonnée par la cuisine / *Kitchen will ring bell*

- Pas de cloche / *No bell required*