



## Emploi du temps des cours pour enfants et adolescents

### Vendredi (Jour 0)

17.00 – 18.30	Inscription
18.30 – 19.30	Diner
19.30 – 20.00	Accueil et discours d'introduction du manager
<b>20.00 – 20.45</b>	<b>Instructions méditation Anapana</b>
20.45	Coucher



### Samedi (Jour 1)

07.00	Réveil, GONG
07.15 – 7.45	Activités physiques
<b>07.45 – 08.15</b>	<b>Méditation</b>
08.15 – 09.00	Petit déjeuner – suivi d'activités calmes
<b>09.00 – 09.40</b>	<b>Méditation</b> – suivie de courtes clarifications et discussion par le CCT
09.40 – 11.00	Interaction 1 <sup>er</sup> checking   animation, activités créatives, boissons
<b>11.00 – 11.30</b>	<b>Méditation</b>
11.30 – 12.00	Interaction avec le CCT (clarifications et discussion)
12.00 – 13.30	Dîner – repos, activités calmes
<b>13.30 – 14.00</b>	<b>Méditation</b> – suivie de courtes clarifications et discussions
14.00 – 14.30	Activités, jeux
<b>14.30 – 15.00</b>	<b>Méditation</b>
15.00 – 15.30	Interaction avec le CCT (clarifications et discussion)
15.30 – 16.00	Promenade, activités
16.00 – 17.30	Interaction 2 <sup>ème</sup> checking   goûter, boissons, activités
<b>17.30 – 18.00</b>	<b>Méditation</b> – suivie de courtes clarifications et discussion par le CCT
18.00 – 19.00	Souper – repos, activités calmes
19.00 – 20.15	Histoire – activités calmes
<b>20.15 – 20.45</b>	<b>Questions/réponses</b> – suivi par <b>Méditation</b> (group sitting)
20.45	Coucher



### Dimanche (Jour 2)

07.00	Réveil, GONG
07.15 – 07.45	Activités physiques
<b>07.45 – 08.15</b>	<b>Méditation</b>
08.15 – 09.00	Petit déjeuner – suivi d'activités calmes
<b>09.00 – 09.30</b>	<b>Méditation</b>
09.30 – 10.00	Interaction avec le CCT (clarifications et discussion)
10.00 – 11.30	Ecriture, activités créatives, boissons
<b>11.30 – 12.00</b>	<b>Discours et Metta</b>
12.00	Déjeuner – Fin du cours (Vider les chambres, rangement et nettoyages)

