



SHINEE WEEKEND

SAMEDI		DIMANCHE		ZATERDAG		ZONDAG		
7h	Méditation Silencieux	7h	Méditation Chiné	7u	Stille meditatie	7u	Shinee praktijk	
8h	Petit-déjeuner	8h	Petit-déjeuner	8u	Ontbijt	8u	Ontbijt	
10h	Enseignement	10h	Enseignement	10u	Onderricht	10u	Onderricht	
12h	Repas de midi	12h	Repas de midi	12u	Middagmaal	12u	Middagmaal	
13h	Karma Yoga	13h	Karma Yoga Nettoyage chambres & salles de bain, remise des clés	13u	Karma Yoga	13u	Karma Yoga Schoonmaak kamers & badkamers, inleveren sleutels	
15h	Enseignement	14h30	Enseignement	15u	Onderricht	14u30	Onderricht	
16h	Thé & café	16h	Thé & café	16u	Thee & koffie	16u	Thee & koffie	
18h	Mahakala/Chenrezi	18h	Mahakala/Chenrezi	18h	Mahakala/Chenrezi	18h	Mahakala/Chenrezi	
19h	Repas du soir			19u	Avondmaal			
20h	Méditation Chiné			20u	Shinee praktijk			
22 h Fermetures des portes					22u Sluiten van de deuren			