

CENTRE HIMALAYA § CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE 2022/2023

Méditation et pratique bouddhiste avec Jean Philippe et Denis

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Samedi	DIMANCHE
			PRATIQUE BOUDDHISTE CHOD avec Denis 09h15-10h30 centre de pleine conscience		PRATIQUE BOUDDHISTE TARA avec Jean Philippe 9h00-10h00 Au centre Himalaya	
					MEDITATION SAMATHA YOGA DU SOUFFLE avec Jean Philippe 10h00 – 11h30 Au centre Himalaya	
			MEDITATION SAMATHA avec Jean Philippe 12h30 – 13h30 centre Himalaya			
		PRATIQUE BOUDDHISTE CHENREZI avec Denis 18h00-19h00 centre de pleine conscience	MEDITATION SAMATHA YOGA DU SOUFFLE avec Jean Philippe 18h30 – 20h00 centre Himalaya	MEDITATION SAMATHA YOGA DU SOUFFLE avec Jean Philippe 18h30 – 20h00 centre de pleine conscience		
	TAI CHI ET QI GONG avec Johan de 18h30 – 20h00 centre Himalaya	YOGA TRADITIONNEL DE MADRAS avec Brinné 18h15 – 19h30 centre Himalaya	PRATIQUE BOUDDHISTE CHOD avec Jean Philippe 20h00-21h30 centre Himalaya	PRATIQUE BOUDDHISTE CHENREZI avec Jean Philippe 20h00-21h15 centre de pleine conscience		