

Apprendre à méditer avec Lama Zeupa (FR)

DIMANCHE

7h	Méditation avec Lama Zeupa
8h	Petit-déjeuner (8,50 €)
10h	Enseignement avec Lama Zeupa
12h	Repas de midi (gratuit)
13h	Un petit coup de main (vaisselle - nettoyage des tables, etc)
15H	Enseignement avec Lama Zeupa
16h30	Thé
18h	Poudja de Mahakala - Chenrezi
19h	Repas du soir (9,50 €)