



**COLLÈGE**  
**De la Pleine**  
**Conscience**

# PROGRAMME

// **Retraite méditation en Aveyron**  
**du 19 au 26 septembre 2021**

## DIMANCHE 19 SEPTEMBRE 2021

<b>15H</b>	Arrivée Mas de Salel – Accueil – Installation
<b>18H30</b>	Départ pour Sylvanès : Méditation face à l'Abbaye de Sylvanès
<b>19H</b>	Dîner de bienvenue – Le Sylvanès à Sylvanès
<b>21H30</b>	Retour Montagnol

## LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021

<b>9H</b>	Petit déjeuner Mas de Salel
<b>10H30</b>	Randonnée méditative (Sylvanès) circuit jusqu'à l'église Orthodoxe située au-dessus du prieuré des Granges (construction en Russie, transportée et remontée en France) <i>Plusieurs circuits de randonnée possibles : courte rando des 2000 pas etc.</i>
<b>13H</b>	Panier repas sur le parvis de l'église Orthodoxe
<b>14H</b>	Visite de l'Eglise <i>russe</i> orthodoxe de <i>Sylvanès</i> nommée "Eglise de l'Etimasie du Trône" Résa visite faite : 06/29/67/24/35 Film/visite libre/questions : durée estimée 1heure
<b>15H30</b>	Retour Montagnol Temps libre
<b>19 H</b>	Dîner – Le Sylvanès à Sylvanès
<b>21H30</b>	Retour Montagnol

## MARDI 21 SEPTEMBRE 2021

<b>8H30</b>	Petit déjeuner Mas de Salel
<b>9H30</b>	Départ pour Roqueredonde Lérab Ling Centre de retraite bouddhiste tibétain : LERAB LING
<b>10H30</b>	Visite du site de Lerab Ling, visite du temple avec explication de la symbolique et des principes du bouddhisme de façon interactive
<b>12H45</b>	Repas
<b>13H45</b>	Marche dans la forêt avec méditation marchée et méditation en plein air ( <i>si le temps le permet</i> )
<b>15H</b>	Session de méditation dans une salle du temple + pratique d'amour bienveillant pour soi et les autres
<b>17H</b>	Retour Montagnol
<b>20H</b>	Dîner à Montagnol

## MERCREDI 22 SEPTEMBRE 2021

<b>8H30</b>	Petit déjeuner Mas de Salel
<b>10H</b>	Visite Abbaye de Sylvanès (1h30) + méditation dans les jardins de l'abbaye face au cloître
<b>12H30</b>	Déjeuner au Sylvanès à Sylvanès
<b>14H</b>	Départ pour Montaigut – Randonnée sentier Rougier
<b>16H</b>	Visite du château et du village : le château de Montaigut, château médiéval sur la route des Seigneurs du Rouergue Méditation guidée fin du jour depuis Montaigut
<b>20H</b>	Dîner – Le Sylvanès à Sylvanès
<b>21H30</b>	Retour Montagnol

## JEUDI 23 SEPTEMBRE 2021

<b>8H30</b>	Petit déjeuner Mas de Salel Temps libre à Montagnol
<b>11H</b>	Départ pour le viaduc de Millau
<b>12H30</b>	Panier repas
<b>13H45</b>	Sortie avec les bateliers du Viaduc – Creissels Rdv Creissels place de la mairie Bateau – visite du village de Peyre – village troglodytique
<b>16H45</b>	Retour Montagnol
<b>20H</b>	Dîner à Montagnol

## VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2021

<b>8H30</b>	Petit déjeuner Mas de Salel Temps libre à Montagnol
<b>9H30</b>	Départ pour Rébourguil : Bergerie sur les traces du Roquefort Méditation guidée Contes par le berger
<b>11H30</b>	Départ pour Roquefort : Les lettres de noblesse du roquefort par Delphine Carles, Maître artisan Histoire Visite Déjeuner /dégustation Visite de Saint Jean d'Alcas
	Retour Sylvanès
<b>19H</b>	Dîner – Le Sylvanès à Sylvanès : Soirée fruits de mer
<b>21H30</b>	Retour à Montagnol

## SAMEDI 25 SEPTEMBRE 2021

<b>8H30</b>	Petit déjeuner Mas de Salel Temps libre à Montagnol
<b>9H30</b>	Départ pour Saint Afrique : Marché avec producteurs locaux
<b>12H</b>	Déjeuner à sainte Eulalie de Cernon
<b>15H</b>	Vélorail – circuit les Orchidées
	Retour Montagnol
<b>20H</b>	Dîner d'Hélène à Montagnol

## DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021

<b>8H30</b>	Petit déjeuner Mas de Salel & départ de chacun
-------------	--

**LES COLLÈGES (MARGOT RENAUT) - ESPACE MENDI-ALDE BÂT B - 48, AVENUE DU 8 MAI 1945 - 64100 BAYONNE**

06 10 69 42 81 – [m.renaut@college-pleineconscience.fr](mailto:m.renaut@college-pleineconscience.fr)

[www.college-pleineconscience.fr](http://www.college-pleineconscience.fr)