

## « A l'Ecoute du Murmure de la Présence »

Abbaye d'Orval, 20 - 26 janvier 2025

### **Lundi**

15h-15h45 Arrivée et installation

16h15 Rdv dans la petite cour à l'entrée de l'Abbaye : présentation et repérage du lieu et de son fonctionnement

Suivi d'une Présentation de la Rencontre Silencieuse en salle

### **18h30 Souper**

20h Méditation Assise

22h Extinction des feux, Repos bienfaisant

### **Mardi à Samedi**

7h Réveil

7h30 Assise

### **8h15 Petit-déjeuner**

10h Assise (20mn) suivie de quelques mouvements

Enseignement

*Temps personnel \**

### **13h Repas**

14h45 Promenade ensemble

17h Assise (1 heure) / Relaxation allongée guidée [mercredi, vendredi]

*Temps personnel \**

### **18h30 Souper**

20h *Office religieux ("Complies ") (optionnel) [mardi, jeudi, samedi]*

*/ Assise (45mn) [mercredi, vendredi]*

22h Extinction des feux, Repos bienfaisant

### **Dimanche**

6h45 Réveil

7h15 Assise (45mn)

### **8h Petit-déjeuner**

10h Question & Réponse

11h30 Pause / Promenade

### **13h Repas**

14h30 Cercle de partage & Clôture

*\* Entretiens individuels possibles avec Fabki*