

Programme stage Ju-Jitsu du lundi 29 mars 2021 au vendredi 02 avril 2021

Arrivée chez Lama Sherab : Dimanche fin d'après-midi 28 mars 2021

Départ : Samedi 3 avril 2021 au matin

Programme du lundi 29 mars au jeudi 1^{er} avril 2021

De	A	Activité	Lieu	Animateur
07.30	08.15	Méditation matinale		
08.15	09.00	Petit déjeuner		
09.00	09.15	Déplacement au dojo		
09.15	11.30	Entraînement Ju-Jitsu	Dojo	
11.30	11.45	Retour		
11.45	14.30	Repas et pause de midi		
14.30	17.00	Théorie	Temple	Lama Shérab
17.00	17.30	Pause		
17.30	18.15	Session individuelle		
18.30	19.30	Questions et bilan de la journée	Temple	Lama Shérab
20.00		Dîner à thème Lundi : un des cinq Éléments Mardi : un des cinq Éléments Mercredi : un des cinq Éléments Jeudi : un des cinq Éléments Vendredi : un des cinq Éléments		Marc Rémy Arnaud Cyril Serge