

# PROGRAMMATION

## RETRAITE - JE REPARS À NEUF !



### VENDREDI

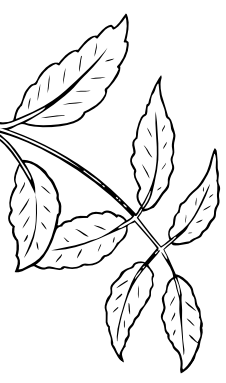
---

- 18h00** Atelier/Conférence: J'suis prête pour un changement !
- 19h00** Souper
- 20h30** Méditation/Visualisation "Mon futur à moi"

### SAMEDI

---

- 7h30** Collation au Bistro
- 7h45 - 8h30** Yoga Réveil: Énergisez votre journée avec douceur et respect de votre être
- 8h30 - 9h30** Déjeuner
- 10h30 - 11h30** Introduction au Fitness Trampoline (vraiment pour tout le monde!)
- 12h00** Diner
- 13h30** Temps libre pour profiter pleinement de Eastman-les-bains et des soins
- 16h00** Cours 101 sur les supers jus et les smoothies. Je vous donne tous mes trucs. Démo et dégustation !!
- 18h00** Souper
- 20h00** Atelier d'écriture avec Guylaine Cliche



# PROGRAMMATION

## RETRAITE - JE REPARS À NEUF !



### DIMANCHE

---

<b>7h00</b>	Collation au Bistro
<b>7h30 - 8h00</b>	Méditation "Le secret d'une bonne journée"
<b>8h00</b>	Déjeuner
<b>9h30</b>	On boost son métabolisme! - Conférence active en forêt!
<b>11h00 - 12h30</b>	Recette secrète pour être bien maintenant : - Vivre pleinement son âge dans le moment présent... - Prendre son corps comme il est maintenant et faire en sorte qu'il est à son meilleur à chaque instant
<b>12h30</b>	Diner