



# PROGRAMMATION

Secrets millénaires pour une vie extraordinaire

du 26 au 28 août 2022



## VENDREDI 26 AOÛT 2022

---

*Les chambres sont garanties à 16h00*

- 14h00** Arrivée des participants et temps libre (randonnée, natation...)
- 16h00** 1<sup>ière</sup> rencontre avec le groupe et présentation de la retraite - Salle Lac Orford
- 18h00** Souper
- 20h00** Début des enseignements et yin yoga (étirement doux) pour améliorer notre sommeil suivi d'un Nidra. Le yoga Nidra est une technique de relaxation profonde et d'introspection où on apprend à se détendre de façon consciente.

## SAMEDI 27 AOÛT 2022

---

- 7h30 à 8h00** Méditation et Respiration
- 8h30** Déjeuner santé
- 10h00** Yoga QiGong & asana méditation
- 12h30** Diner
- 13h30** Temps libre (thermothérapie, randonnée, natation, lecture...)
- 16h00** Yin & Méditation
- 18h00** Souper
- Marche méditative sous les étoiles (selon la température, optionnelle)  
*\*\*\* Prévoyez une lampe de poche*



# PROGRAMMATION

Secrets millénaires pour une vie extraordinaire

du 26 au 28 août 2022



## DIMANCHE 28 AOÛT 2022

---

*Les chambres doivent être libérées pour 11h00*

<b>7h30</b>	Méditation
<b>8h30</b>	Déjeuner
<b>10h00</b>	Méditation en mouvement & respiration
<b>11h00</b>	Temps libre
<b>12h30</b>	Diner et temps libre pour profiter des installations
<b>14h30</b>	Cercle de fermeture
<b>18h00</b>	Départ : énergisé et ressourcé