

PROGRAMMATION

Shakti : retraite pour Femmes 20 au 23 octobre 2022



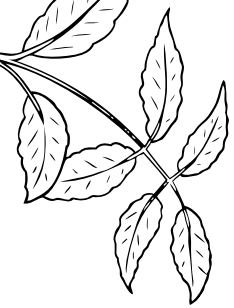
JEUDI 20 SEPTEMBRE 2022

Note: Les chambres sont garanties à 16h00

- 14h00 - 16h00** Arrivée, temps libres pour profiter des installations du Spa Eastman
- 16h15** Les 6 piliers du mieux-être, visite des lieux - **Réception**
- 17h00-18h30** Cercle d'ouverture - Archétypes féminins - **Verrière**
- 18h30** Souper
- 20h00-21h00** Yin Yoga & Restaurateur - **Verrière**

VENDREDI 21 SEPTEMBRE 2022

- 7h30 - 8h45** Yoga doux : Éveil du corps et des 3 centres énergétiques - **Verrière**
- 9h00** Déjeuner
- 10h00 - 11h30** Conférence - Santé Hormonale - **Salle Lac d'Argent**
- 12h00- 13h00** Marche en forêt (facultatif) - **Réception**
- 13h00** Dîner
- 14h00 - 17h00** Temps libre pour profiter des installations
- 17h00-18h00** Rituel beauté, bien-être & équilibre pour l'automne - **Verrière**
- 18h00** Souper
- 20h00-21h00** Cercle & tradition autochtone autour du feu - **Feu Extérieur**
-



PROGRAMMATION

Shakti : retraite pour Femmes
20 au 23 octobre 2022



SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2022

- 8h00-10h00** Cérémonie de Cacao – Mouvements intuitifs - Médecine du cœur - **Verrière**
- 10h00** Smoothie Matinal - **Verrière**
- 10h30-12h00** Atelier ouverture à soi et à l'autre - **Verrière**
- 12h00** Dîner
- 14h00-17h30** Temps libres pour profiter des installations
- 18h00** Souper
- 20h00-21h00** Voyage guidé au son du tambour - **Verrière**
-

DIMANCHE 23 SEPTEMBRE 2022

Note: *Votre chambre doit être libérée avant 11h00*

- 7h30 - 8h00** Marche méditative en forêt (facultatif) - **Verrière**
- 8h00 - 9h00** Pratique matinale : Méditation & mouvements - **Verrière**
- 9h00** Déjeuner
- 10h30-11h30** Cercle de fermeture
- 13h00** Dîner
- 13h00 - 18h00** Temps libre et accès aux installations
-