



# HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES



La Déco thérapie pour déployer ses forces intérieures  
21 au 24 mai et 2 au 5 novembre 2023

## JOUR 1

---

- 14h00 - 16h00 Arrivée, temps libres pour profiter des installations du Spa Eastman
- 16h15 Les 6 piliers du mieux-être, visite des lieux - *Réception*
- 16h45 **Ouverture de la retraite, échange sur notre intention, notre objectif** - *Salle Oasis*
- 18h00 Souper
- 20h00 **Conférence - Rencontre avec l'artiste et son processus créatif** - *Salle Lac Stukely*

## JOUR 2

---

- 7h30 - 9h30 Déjeuner et temps pour soi
- 10h00 **Découvrir la Déco thérapie comme source mieux-être** - *Salle Oasis*
- 12h30 Diner et temps libre pour profiter des installations
- 16h00 **Les 5 clés de la Déco thérapie** - *Salle Oasis*
- 18h00 Souper et soirée libre



# HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

La Déco thérapie pour déployer ses forces intérieures  
21 au 24 mai et 2 au 5 novembre 2023



## JOUR 3

---

7h30 - 9h30	Déjeuner et temps pour soi
10h00	<b>Nos forces intérieures et la Déco thérapie</b> - <i>Salle Oasis</i>
12h30	Diner et temps libre pour profiter des installations
16h00	<b>Le pouvoir de nos pensées et l'art mural</b> - <i>Salle Oasis</i>
18h00	Souper et soirée libre

## JOUR 4

---

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

<b>7h30 - 9h30</b>	Déjeuner
<b>10h00</b>	<b>Atelier - Penser sa propre Déco thérapie</b> - <i>Salle Oasis</i>
<b>12h00</b>	Diner de clôture
<b>13h30 - 18h00</b>	Après-midi libre pour profiter des installations