



# restore

## Retraite Rituel & Bien-être Du mercredi 29 novembre au dimanche 3 décembre

### Mercredi 29 novembre

- 14h00 – 16h00: Arrivée et enregistrement des chambres
- 16h00 : Visite guidée du spa (FR)
- 16h15 : Visite guidée du spa (ANG)
- 16h30 : Le rassemblement de bienvenue (Salle Lac Orford)
- 18h00 : Souper et temps libre
- 20h00 : Pratique du yoga restauratif- 60 mins (BIL)

### Jeudi 30 novembre

- 08h00 : Méditation guidée du matin - 20 mins (BIL)
- 08h30 : Petit-déjeuner et temps libre
- 11h00 : Pratique du yoga en douceur - tous niveaux - 60 minutes (BIL)
- 12h00 : Déjeuner et temps libre
- 17h00 : Pratique du yoga vinyasa pour équilibrage des chakras - Niveau 1 - 60 mins (BIL)
- 18h30 : Souper et temps libre
- 20h15 : Méditation Yoga Nidra - 35 mins (ENG)

### Vendredi 1 décembre

- 08h00 : Méditation guidée du matin - 20 mins (BIL)
- 08h30 : Petit-déjeuner et temps libre
- 11h00 : Pratique du yoga vinyasa Slow Flow - Niveau 1 - 60 mins (BIL)
- 12h00 : Déjeuner et temps libre
- 17h00 : Pratique du yoga restauratif - Tous niveaux - 75 mins (BIL)
- 18h30 : Souper et temps libre
- 20h15 : Méditation Yoga Nidra - 35 mins (FR)

### Samedi 2 décembre

- 08h00 : Méditation guidée du matin - 20 mins (BIL)
- 08h30 : Petit-déjeuner et temps libre
- 11h00 : Pratique du yoga en douceur - tous niveaux - 60 minutes (BIL)
- 12h00 : Déjeuner et temps libre
- 17h00 : Pratique du yoga restauratif - Tous niveaux - 60 mins (BIL)
- 18h30 : Souper et temps libre
- 20h15 : Rituel de fin d'année - 45 mins (BIL)

### Dimanche 3 décembre

- 08h00 : Méditation guidée et journal intime - 20 mins (BIL)
- 08h30 : Petit-déjeuner
- 10h30 : Pratique du yoga en douceur , Méditation guidée et au revoir - 75 mins (BIL)
- 12h00 : Déjeuner et temps libre

\*checkout à 11h, donc assurez-vous de le faire avant le cours de yoga