

Programmation

Retraite de yoga, méditation & ressourcement

Jeudi 8 février

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée et enregistrement du séjour
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
17 h 00 - 18 h 30	L'art de s'intérioriser yoga & méditation de la pleine conscience - Salle Lac d'Argent
18h45	Souper

Vendredi 9 février

7 h 00 - 8 h 00	Pratique matinale: yoga en douceur, respirations & méditation
8 h 15	Déjeuner
10 h 00 - 11 h 45	Atelier : Le pouvoir de l'intériorité yoga & méditation
12 h 00	Diner
	Après-midi libre pour profiter des activités et installations
16 h 45 - 18 h 30	Atelier : L'art du repos intérieur yoga restaurateur & méditation
18 h 30	Souper
20 h 15 - 21 h 00	Discussion & méditation

Programmation

Retraite de yoga, méditation & ressourcement

Samedi 10 février

7 h 00 - 8 h 00	Pratique matinale : respirations & méditation
8 h 15	Déjeuner
10 h 00 - 11 h 45	Atelier : L'art de se ressourcer à partir de soi yoga hivernal & respiration
12 h 00	Diner
	Après-midi libre pour profiter des activités et installations
16 h 45 - 18 h 30	Atelier : L'art de se régénérer yoga restaurateur & yoga nidra
18 h 30	Souper
20 h 15 - 21 h 00	Discussion & méditation

Dimanche 11 février

7 h 45	Déjeuner
9 h 45 - 11 h 45	Atelier - L'art de maintenir l'équilibre en hiver yoga en douceur et yoga nidra
12 h 00	Diner
	Après-midi libre pour profiter des activités et installations