

Programmation

Se ressourcer pour mieux s'habiter

Jeudi 4 janvier

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00	Les 6 piliers mieux-être du Spa Eastman, visite de familiarisation - RV à l'accueil
16 h 30	Ouverture de la retraite : yoga et méditation pour se déposer ensemble - Salle Lac Orford
18 h 30	Souper

Vendredi 5 janvier

7 h 00	Pratique personnelle libre
7 h 45	Méditation
8 h 15	Déjeuner
10 h 00 - 12 h 00	Méditation et pratiques revitalisantes
12 h 00	Dîner
13 h 00 - 17 h 00	Temps libre pour profiter des activités et installations
17 h 00 - 18 h 30	Méditation et pratiques restauratrices
18 h 30	Souper
	Soirée libre

Programmation

Se ressourcer pour mieux s'habiter

Samedi 6 janvier

7 h 00	Pratique personnelle libre
7 h 45	Méditation
8 h 15	Déjeuner
10 h 00 - 12 h 00	Méditation et pratiques revitalisantes
12 h 00	Diner
13 h 00 - 17 h 00	Temps libre pour profiter des activités et installations
17 h 00 - 18 h 30	Méditation et pratiques restauratrices
18 h 30	Souper
	Soirée libre

Dimanche 7 janvier

7 h 00	Pratique personnelle libre (<i>votre chambre doit être libérée avant 11 h 00</i>)
7 h 45	Méditation
8 h 15	Déjeuner
10 h 00 - 12 h 00	Yoga, méditation et fermeture de la retraite
12 h 00	Diner
13 h 00 - 18 h 00	Temps libre pour profiter des activités et installations