

Retraite de yoga « Les 5 éléments de la nature » – Spa Eastman

20 au 23 juin 2024

JEUDI 20 JUIN

- 14h00 Arrivées à partir de 14h00
- 16h00 Les piliers « Spa Eastman »
- 17h00 Accueil des participants – Salle Dansereau (Oasis 2)
- 18h00 Souper - connaissance
- Temps libre, écriture, détente

VENDREDI 21 JUIN

- 8h00 Déjeuner
- 9h30 Méditation et Séance de Yoga-Terre
- 12h00 Diner
- Temps libre
- 16h00 Séance de Yoga-Eau
- 18h00 Souper
- Temps libre, écriture, détente

SAMEDI 22 JUIN

- 8h00 Déjeuner
- 9h30 Méditation & Séance de Yoga-Feu
- 12h00 Diner libre
- Temps libre
- 16h00 Séance de Yoga-Air
- 18h00 Souper
- Temps libre, écriture, détente

DIMANCHE 23 JUIN

- 7h15 Marche méditative
- 8h30 Déjeuner
- 10h00 Séance de Yoga-Ether
- 12h00 Diner
- Temps libre, écriture, détente