

# Programmation

## Au cœur de toi-même

### Jeudi 30 mai

14:00 - 16:00	Arrivée des participants
16:00 - 16h15	Les 6 piliers mieux-être du Spa Eastman (RV à l'accueil)
17:00 - 17:45	Présentation du programme de la retraite (Salle Lac Orford)
18:00	Souper
20:00 - 21:00	Stretching doux, respiration et méditation – Ouvert à tous – Salle Lac d'Argent

### Vendredi 31 mai

07:30 - 09:00	Déjeuner
09:30 - 11:45	Parlons chakra du cœur et pratique de yoga
12:00	Dîner
13:00 - 16:15	Temps libre pour profiter des bains ou autre
16:30 - 17:45	Pratique de yoga apaisant / méditation
18:00	Souper et soirée libre

### Samedi 1er juin

07:15	Stretching matinal et méditation
08:00	Déjeuner
09:30 – 11:45	Enseignement sous le thème de la retraite et yoga
12:00	Dîner
13:00 - 16:15	Temps libre pour profiter des bains ou autre
16:30 - 17:45	Pratique de yoga douceur / méditation
18:00	Soupe et soirée libre

### Dimanche 2 juin

*(Note : merci de libérer votre chambre avant 11h et d'en remettre la clé à la réception)*

07:15	Stretching matinal et méditation
08h00	Déjeuner
09h30 – 11:45	Enseignement sous le thème de la retraite et yoga
12h00	Dîner et temps libre

*(L'horaire pourra être modifié légèrement)*