

Horaire retraite avec Laurence Mercier

JOUR 1 - Jeudi 18 janvier

14h-16h : heure d'arrivée suggérée

16h (FACULTATIF) visite des lieux - rendez-vous devant la réception

17h00-18h (FACULTATIF) conférence grand public offerte par le Spa

18h00 – 20h00 : Souper libre sur réservation

20h15-21h15 : mot de bienvenue avec Laurence, courte méditation (salle Lac Orford)

JOUR 2 - Vendredi 19 janvier

7h30-9h30 petit-déjeuner à l'heure de votre choix entre 7h30 et 9h30

9h-10h (FACULTATIF) participation à l'activité proposée par le Spa

10h30-12h00 : méditation et activités avec Laurence

12h00-12h15 : présentation du Spa par Jocelyna Dubuc

12h30 – 14h00 : diner libre

Après-midi libre

16h30 à 18h00 : méditation et activités avec Laurence

18h00 : souper libre sur réservation

20h45-21h15: méditation et activités avec Laurence

JOUR 3 - Samedi 20 janvier

8h-8h30 méditation du matin avec Laurence

8h30-9h30 petit-déjeuner à l'heure de votre choix entre 8h30 et 9h30

10h00-12h00 : méditation et activités avec Laurence

12h15 – 14h00 : diner libre

Après-midi libre

16h30 à 18h00 : méditation et activités avec Laurence

18h00 : souper libre sur réservation

20h00-21h00 : (FACULTATIF) participation à l'activité proposée par le Spa

JOUR 4 - Dimanche 21 janvier

8h-8h30 méditation du matin avec Laurence

8h30-9h30 petit-déjeuner à l'heure de votre choix entre 8h30 et 9h30

Temps libre : votre chambre doit être libérée avant 11h

11h15-12h30 : méditation et activités avec Laurence

12h30-13h30 : Diner en groupe

Temps libre pour profiter du Spa et des activités ou départ avec le corps et l'esprit plus détendu et le cœur plus léger.

Il s'agit d'un horaire indicatif. Certains changements mineurs peuvent survenir en cours de route.