

# Programmation

## LIBÉRER LE SOUFFLE pour MIEUX MARCHER

Marche afghane | Yoga Thérapeutique | Méditation

### VENDREDI 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2024

Chambre prête à 16h

- 14h Arrivée des participants
- 16h La présentation du Spa (Mot de Jocelyna)
- 16h15 Cercle de présentation et de partage, Salle Lac d'argent
- 18h30 Souper
- 20h15 Yoga pour un sommeil réparateur

### SAMEDI 2 NOVEMBRE 2024

- 7h30 Yoga et méditation matinale (optionnel)
- 8h30 Déjeuner
- 9h45 Yoga Thérapeutique – Préparation à la marche afghane
- 11h45 Marche d'intégration en nature
- 12h30 Dîner
- 13h30 Temps libre
- 16h45 Yoga Thérapeutique
- 18h30 Souper
- 20h Temps libre pour profiter des soins et installations

## DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024

- 7h30 Yoga et méditation matinale (optionnel)
- 8h30 Déjeuner
- 9h45 Yoga Thérapeutiques – Préparation à la marche afghane
- 11h45 Marche d'intégration en nature
- 12h30 Dîner
- 13h30 Temps libre
- 16h45 Yoga Thérapeutique
- 18h30 Souper
- 20h Temps libre pour profiter des soins et installations

## LUNDI, 4 NOVEMBRE 2024

Chambre libérée pour 11h

- 7h30 Yoga et méditation matinale (optionnel)
- 8h30 Déjeuner
- 9h45 Méditation Marcher en Soi – Respiration consciente
- 10h45 Marche pleine présence aux rythmes de la marche afghane
- 11h30 Cercle de questions
- 12h Dîner
- 13h Temps libre pour profiter des soins et installations
- 18h Départ (optionnel)