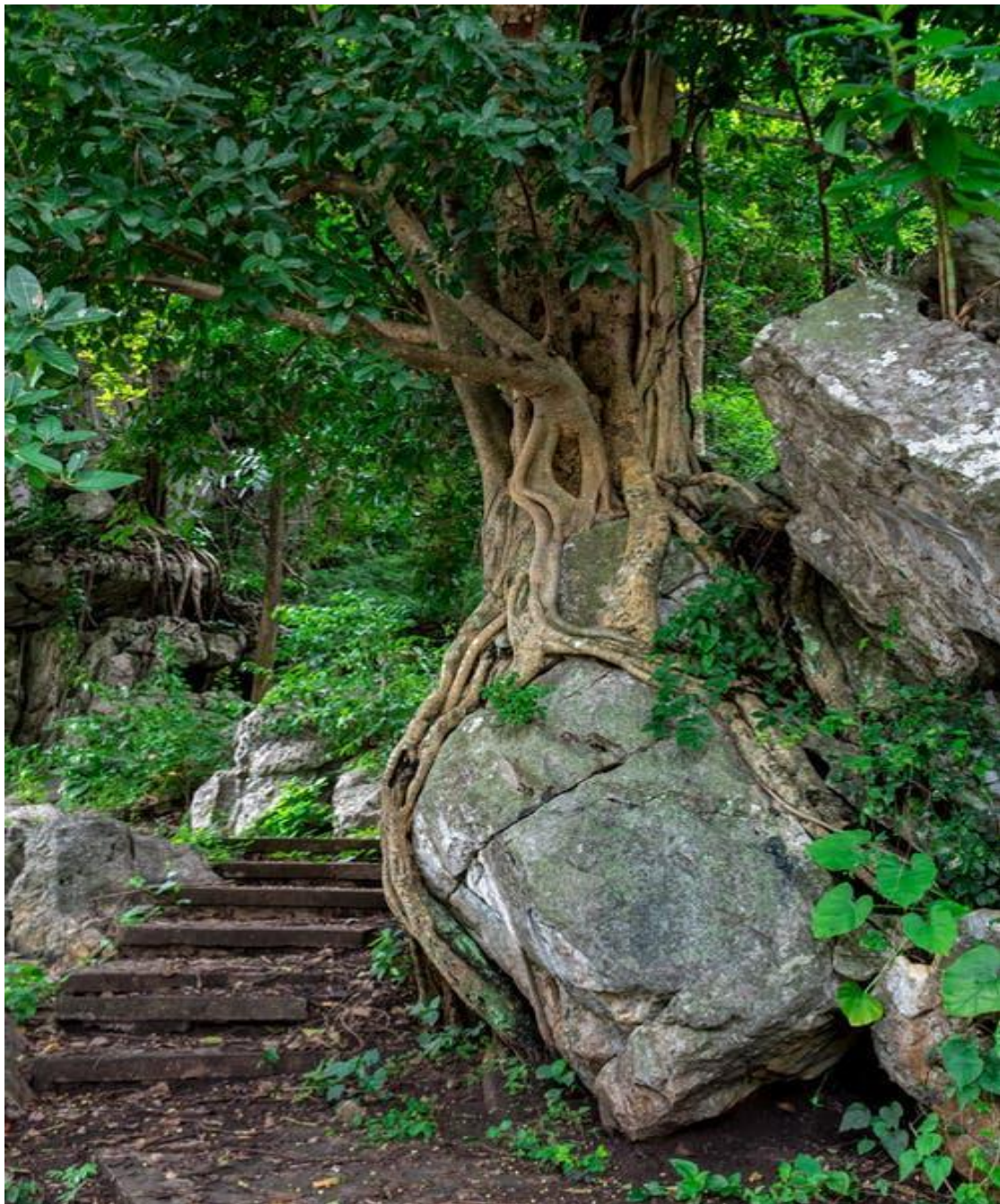


# RETRAITE *Shinrin Yoku* – REVENIR À SES RACINES

## HORAIRE DES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Animé par Anne-Marie Lafortune et Lucie Chevrier



## JOUR 1 - Jeudi - Accueil et conférences (Salle Orford)

---

16h00	Arrivée et enregistrement à l'accueil
<b>17h00 à 18h00</b>	<b>Accueil / Orientation, paramètres de santé</b>
18h15 à 19h45	Souper
<b>20h00 à 21h00</b>	<b>Shinrin Yoku / Conférence Anne-Marie</b> (Salle Lac Stuckley / Pavillon Principal) Un peu d'histoire / Les bienfaits sur la santé / Les avantages d'être guidé.

## JOUR 2 - Vendredi - Les séances de SY, le départ est à l'accueil du Pavillon Principal

---

8h00 à 9h15	Déjeuner
<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Shinrin Yoku dans le monde et au Spa / Conférence avec Anne-Marie</b>
<b>10h30 à 11h00</b>	<b>Méditation avec Lucie</b>
11h00 à 12h00	Temps libre/accès aux bains
12h00 à 13h45	Dîner
<b>14h00 à 17h15</b>	<b>À la découverte de la Nature l'après-midi, séance de Shinrin Yoku, guidée par Anne-Marie et Lucie / avec prises des paramètres de santé</b>
17h15 à 18h00	Temps libre/accès aux bains
18h00 à 20h00	Souper
20h00 à 22h00	Temps libre/accès aux bains

## JOUR 3 - Samedi

---

8h00 à 9h15	Déjeuner
<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Shinrin Yoku : La Nature / Conférence avec Anne-Marie</b>
<b>10h30 à 11h00</b>	<b>Méditation avec Lucie</b>
11h00 à 12h00	Temps libre/accès aux bains
12h15 à 14h00	Dîner
14h00 à 18h00	Temps libre/accès aux bains
18h00 à 19h15	Souper
<b>19h30 à 22h45</b>	<b>À la découverte de la Nature la nuit, séance de Shinrin Yoku, guidée par Anne-Marie et Lucie / avec prises des paramètres de santé</b>

## JOUR 4 - Dimanche

---

**Note :** Votre chambre doit être libérée et la clé remise à la réception avant 11h00.

8h00 à 9h15	Déjeuner
<b>9h15 à 12h30</b>	<b>À la découverte de la Nature qui s'éveille, séance de Shinrin Yoku, guidée par Anne-Marie et Lucie avec prises de paramètres</b>
<b>12h30 à 13h00</b>	<b>Évaluations / Mot de la fin</b>
13h00 à 14h30	Dîner
14h30 à 18h00	Départ/temps libre/accès aux bains

---