

Yoga & Thermothérapie

Douceur automnale & lâcher prise

Jeudi 23 novembre

14 h 00 – 16 h 00 - Arrivée et enregistrement Spa Eastman
16 h 00 – Les 6 piliers du mieux-être, visite de familiarisation – RV au salon
16 h 45 – Petit cercle d’ouverture – Salle Lac d’Argent
18 h 00 – Souper gastronomique & santé
20 h 00 – Cérémonie d’ouverture

Vendredi 24 novembre

7 h 00 – Méditation & mudra & pranayama & yoga doux (arrivée en silence)
8 h 30 – Déjeuner gastronomique & santé
9 h 30 – Visite de Jocelyna Dubuc, fondatrice du Spa Eastman
10 h 00 – Thermothérapie guidée par Mélissa
13 h 00 – Dîner gastronomique & santé
14 h 00 – Atelier d’Oracle
16 h 00 – Conférence sur le lâcher prise
18 h 00 – Souper surprise gastronomique & santé
20 h 00 – Yin Yoga

Samedi 25 novembre

7 h 30 - Thermothérapie de l’éveil ou nage en piscine
9 h 00 - Déjeuner gastronomique & santé
10 h 30 – Marche en nature
13 h 00 – Dîner gastronomique & santé
14 h 30 – Yoga doux & Méditation sur l’objection de contemplation
18 h 00 – Souper gastronomique & santé
20 h 00 – Petite puja

Dimanche 26 novembre

7 h 30 – Marche silencieuse en forêt, thermothérapie de l’éveil
9 h 00 - Déjeuner gastronomique & santé
10 h 30 – Journaling & Yoga & Cercle de fermeture
13 h 00 – Dîner gastronomique & santé

* Cet horaire est sujet au changement