

Programmation du 16 au 19 janvier

Ahimsa, une vague de paix



Jeudi 16 janvier 2025

- 14h-16h Arrivée
- 16h-16h15 Les 6 piliers mieux-être, visite de familiarisation – RV à l'accueil du pavillon principal (facultatif)
- 17h Ouverture de la retraite Salle Dansereau, Oasis Zénith
- 18h Souper
- 19h30 Rencontre Ahimsa avec Isabelle et Monique

Vendredi 17 janvier 2025

- 7h Yoga vibratoire (respiration-mudra-sons et mouvements conscients)
- 8h Méditation
- 8h30 Déjeuner
- 9h Temps libre
- 10h30 Conférence : Découvrir le lien entre la forme du corps, les fascias, les émotions et la conscience avec Monique
- 12h 30 Diner
- 13h45 Marche Shinrin Yoku
- 14h30 Conférence : Le yoga comme outil de connaissance de soi et de gestion du stress avec Isabelle
- 16h Temps libre
- 18h Souper
- 19h30 Rencontre Ahimsa avec Isabelle et Monique

Samedi 18 janvier 2025

7h	Yoga vibratoire
8h	Méditation
8h30	Déjeuner
9h	Temps libre
11h30	Yoga
12h	Diner
13h30	Conférence:Développer l'autocompassion et la bienveillance. Intégrer le yoga au quotidien avec Isabelle
15h	Temps libre
16h30	Yoga danse
18h	Souper
19h30	Rencontre Ahimsa avec Isabelle et Monique

Dimanche 19 janvier 2025

7h	Yoga vibratoire
8h	Méditation
8h30	Déjeuner
9h	Rencontre Ahimsa
12h30	Diner
13h45 à 18h	Temps libre pour profiter des installations

Nos activités de groupe sont optionnelles afin de favoriser la bienveillance envers votre être au moment présent, ces rencontres sont des invitations. L'horaire pourrait changer selon la météo du moment.

Nos activités auront lieu à la magnifique salle Dansereau de l'Oasis Zénith. Nous vous suggérons l'hébergement à l'Oasis.

viayoga.ca