

# Programmation

## Retraite zen et puissance

### Jeudi 27 mars

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV au Salon
16 h 15 - 18 h 00	Accueil des participant(e)s et ouverture de la retraite - <i>Salle Lac Orford</i>
18 h 00 - 20 h 00	Souper
20 h 00	Méditation du soir et soirée libre

### Vendredi 28 mars

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 11 h 00	Enseignements et pratiques
12 h 00 - 16 h 00	Dîner et temps libre pour profiter des installations
16 h 30 - 18 h 00	Pratiques de fin de journée
18 h 00 - 20 h 00	Souper
20 h 00 - 21 h 00	Mantras et méditation avec Hélène Dalair

# Programmation

Vers une santé digestive optimale : ABC du microbiote

## Samedi 29 mars

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 11 h 00	Enseignements et pratiques
12 h 00 - 16 h 00	Dîner et temps libre pour profiter des installations
16 h 30 - 18 h 00	Pratiques de fin de journée
18 h 00 - 20 h 00	Souper

## Dimanche 30 mars

7 h 30 - 10 h 00	Déjeuner et temps libre pour profiter des installations
9 h 00 - 11 h 00	Enseignements et pratiques, échanges et partages
12 h 00	Dîner et temps libre pour profiter des installations ou retour à la maison