

# Programmation

REPOS : ralentir, se déposer, s'honorer

*13 au 16 novembre 2025*

## Jeudi 13 novembre 2025

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
18 h 00 - 19 h 15	Cérémonie d'ouverture - Salle Lac Orford
19 h 30	Souper en groupe
	Soirée libre pour profiter des installations

## Jeudi 14 novembre 2025

7 h 30 - 9 h 30	Déjeuner libre à l'heure de son choix et temps libre
10 h 45 - 12 h 30	Atelier système nerveux / Intelligence émotionnelle
13 h 30	Dîner en groupe et temps libre pour se ressourcer et profiter des installations
18 h 15 - 19 h 15	Yoga restaurateur / Apaiser le système nerveux
19 h 30	Souper en groupe
	Soirée libre pour profiter des installations

# Programmation

REPOS : ralentir, se déposer, s'honorer

*13 au 16 novembre 2025*

## Samedi 15 novembre 2025

8 h 15 - 9 h 15	Pratique de Hatha flow & Pranayama (tous niveaux)
9 h 30	Déjeuner
10 h 15	Temps libre pour se ressourcer et profiter des installations
13 h 30	Dîner en groupe
15 h 00 - 16 h 15	Exploration (Pranayama / Partages / Méditation)
16 h 15	Temps libre pour se ressourcer et profiter des installations
18 h 15 - 19 h 15	YIN (Connexion à soi)
19 h 30	Souper en groupe

## Dimanche 16 novembre 2025

8 h 15 - 9 h 15	Pratique de Hatha & YIN (tous niveaux)
9 h 30	Déjeuner
10 h 15	Temps libre pour se ressourcer et profiter des installations
12 h 00 - 12 h 45	Cérémonie de clôture
13 h 30	Dîner en groupe
	Temps libre pour se ressourcer et profiter des installations