

Programmation

Retraite Bloom : Yoga, mouvements & travail respiratoire

27 au 30 novembre 2025

Jeudi 27 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
16 h 45 - 18 h30	Yoga décharge – Vinyasa doux et yin restaurateur - Salle Lac Orford
18 h 30	Souper en groupe
	Soirée libre

Vendredi 28 novembre 2025

7 h 00 - 8 h 15	Yoga éveil : travail respiratoire énergisant & asanas
8 h 30 - 9 h 30	Déjeuner libre à l'heure de son choix et temps libre
11 h 30 - 12 h 30	Cercle d'ouverture & Atelier/conférence (optionnel) « Le yoga, ça vient d'où et ça veut dire quoi? ».
13 h 00	Dîner en groupe et temps libre pour se ressourcer et profiter des installations
16 h 30 - 18 h00	Yin, restaurateur & méditation
18 h 30	Souper en groupe
20 h 30	Nidra & bain sonore

Programmation

Retraite Bloom : Yoga, mouvements & travail respiratoire

27 au 30 novembre 2025

Samedi 29 novembre 2025

7 h 00 - 8 h 15	Yoga Flow et mouvements primitifs
8 h 30 - 9 h 30	Déjeuner libre à l'heure de son choix et temps libre
13 h 00	Dîner en groupe et temps libre pour se ressourcer et profiter des installations
16 h 30 - 18 h 00	Séance Yang Yin: Entraînement fonctionnel et Yin Yoga
18 h 30	Souper en groupe
20 h 30	Nidra & bain sonore

Dimanche 30 novembre 2025

7 h 00 - 8 h 15	Hatha Flow Yoga
8 h 30 - 9 h 30	Déjeuner libre à l'heure de son choix et temps libre
11 h 30	Cercle de fermeture et atelier "sondage"
13 h 00	Dîner en groupe et temps libre pour se ressourcer et profiter des installations