



Programmation

Le yoga comme parfum de sa vie

Jeudi 23 octobre

- 14:00 - 16:00 Arrivée des participants
16:00 Les 6 piliers mieux-être du Spa Eastman (RV à l'accueil)
17:00 Cercle d'ouverture / présentation de la retraite (salle Lac Orford)
18:15 Souper en groupe
20:15 - 21:15 Mouvement doux, respiration et méditation

Vendredi 24 octobre

- 07:30 - 09:00 Déjeuner en salle à manger à l'heure de votre choix
09:30 - 11:45 Enseignement et yoga
12:00 Dîner en groupe
13:00 - 16:15 Temps libre pour profiter des bains ou autre
16:30 - 17:45 Pratique de yoga et méditation
18:00 Souper en groupe
Soirée libre

Samedi 25 octobre

- 07:30 - 08:00 Méditation matinale (salle Lac D'argent)
08:00 Déjeuner en salle à manger à l'heure de votre choix
09:30 - 11:45 Enseignement et yoga
12:00 Dîner en groupe
13:00 - 16:15 Temps libre pour profiter des bains ou autre
16:30 - 17:45 Pratique de yoga et méditation
18:00 Souper en groupe
Soirée libre

Dimanche 26 octobre

(Note : merci de libérer votre chambre avant 11h et d'en remettre la clé à la réception)

07:30 - 08:00	Méditation matinale (salle Lac D'argent)
08h00	Déjeuner en salle à manger à l'heure de votre choix
09h30 - 11:45	Enseignement et yoga
12h00	Dîner en groupe et temps libre

(L'horaire pourra être modifié légèrement)