

RETRAITE PLEINE CONSCIENCE



HORAIRE

JOUR 1

7 h 30 – 8 h 30

Arrivée et accueil des participants

8 h 30 – 10 h 00

Mot de bienvenue

Enseignement de pleine conscience et méditation avec *Lucie*

Début du noble silence

10 h 00 – 10 h 30

Pause libre

10 h 30 – 12 h 00

Yoga avec *Martine*

12 h 00 – 13 h 30

Période du dîner et pause libre

13 h 30 – 14 h 30

Respiration consciente (Pranayama), relaxation et étirements avec *Martine*

14 h 30 – 17 h 00

Pause libre et accès aux bains

17 h 00 – 18 h 00

Enseignement de pleine conscience et méditation avec *Lucie*

18 h 00 – 19 h 30

Période du souper et pause libre

19 h 30 – 21 h 30

Enseignement cohérence cardiaque et méditation avec le cœur avec *Lucie*

22 h 00

Couvre-feu

JOUR 2

7 h - 8 h

Période du petit-déjeuner

8 h - 10 h 00

Enseignement pleine conscience et méditation avec *Lucie*

Fin du noble silence

10 h 00 – 10 h 30

Pause libre

10 h 30 – 12 h 00

Yoga avec *Martine*

12 h 00 – 12 h 30

Conclusion et fin de la retraite

12 h 30 – 17 h 00

Accès aux bains