

**Programme (libre) de la retraite de yoga et yoga nidra  
Du 10-12 novembre 2023 - À l'Arc-en-ciel, Sutton, Estrie**

**Vendredi**

16h00-18h00 : Inscription et accueil

18h15 : Souper

19h30 : Échanges: Comment je vis les changements physiques 😊

20h15 : Séance de yoga nidra

21h30 : Échanges à voix basses

22h30 : Coucher et beaux rêves

**Samedi** - Veuillez noter que la journée débute en silence vers 10h00

07h15 : Pranayama et méditation silencieuse (jusqu'à 07h45) libre

07h45 : Eau chaude citronnée

08h00: Petit-déjeuner en silence

09h15: Yoga très doux chaise et sol avec Lucie

10h45: Yoga sans chaise avec Nicole

12h15: Diner, repas végétarien

13h45 : Randonnée pédestre

15h30 : Yoga très doux avec Nicole

16h45: Yoga apparenté à la séquence Sivananda avec Lucie

18h15: Souper

19h30 : Échanges: Comment je vis les changements physiques 😊 ... suite

20h15: Séance de yoga nidra avec Lucie

21h15 : Lecture, échanges à voix basse

22h30 : Coucher et beaux rêves

**Dimanche** - Veuillez noter que la journée débute en silence jusque vers 10h00.

07h15 : Pranayama et méditation silencieuse (jusqu'à 07h45)

07h45 : Eau chaude citronnée

08h00: Petit-déjeuner en silence

09h15: Yoga sans chaise avec Nicole (salle en haut)

10h45: Yoga très doux avec chaise et sol avec Lucie (salle en haut)

12h15: Diner, repas végétarien

13h30: Échanges, promenades

14h30: Départ, retour à la maison

**Le programme peut changer légèrement sans pré-avis**

Est inclus :

La pension complète comprend deux couchers en chambre partagée, la literie. Voir le formulaire d'inscription pour la répartition des chambres et les coûts.

Six repas végétariens

Un programme libre est offert:

- Trois séances de yoga nidra pour tous
- Six classes de yoga, trois yoga très doux (chaise et sol) trois classes de yoga régulières.

L'accès à la piscine et au sauna (pendant la pandémie, pas plus de deux personnes à la fois dans le sauna).

Apportez votre maillot de bain, une serviette de plage et des sandales ou chaussures d'intérieur. Apportez votre tapis de yoga, un châle ou une couverture, un coussin, une débarbouillette pour couvrir les yeux pendant les séances de yoga nidra.

Et les taxes.

N'est pas inclus : Savon et shampoing, tapis de yoga, serviette pour la piscine.

Veillez noter que nous pratiquerons le silence complet du lever jusqu'à 10h00 les matins et aussi pendant les séances de yoga nidra si vous n'y participez pas.

**Toutes les activités sont libres.**