

**Programme (libre) - Retraite de yoga**  
**Du 15-17 novembre 2024 - À l'Arc-en-ciel, Sutton, Qc**

**Vendredi**

16h00-18h00 : Inscription et accueil  
18h30: Souper végétarien  
19h45 : Échanges: sujet à déterminer  
20h30 : Séance de yoga nidra  
22h30 : Bonne nuit

**Samedi** - Veuillez noter que la journée débute en silence jusqu'à 09h45

07h30 : Pranayama et méditation silencieuse (jusqu'à 08h00)  
08h00 : Eau chaude citronnée  
08h15: Petit-déjeuner en silence  
09h45: Qi Gong / yoga avec Jacinthe  
12h30 : Diner, repas végétarien  
14h00 : Promenade dans la forêt  
16h00 : Yoga doux avec Lucie  
18h30: Souper  
20h00: Séance de yoga nidra  
22h30: Bonne nuit – faites de beaux rêves

**Dimanche** - Veuillez noter que la journée débute en silence jusqu'à 09h45

07h30 : Pranayama et méditation silencieuse (jusqu'à 08h00)  
08h00 : Eau chaude citronnée  
08h15: Petit-déjeuner en silence  
09h30: Qi Gong / yoga avec Jacinthe  
11h00 : Séance de yoga nidra  
12h30: Diner, repas végétarien  
13h30: Échanges  
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
- Trois classes de Qi Gong et ou yoga en douceur
- Deux méditations silencieuses précédées d'exercices de respiration

L'accès à la piscine et au 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.

Veuillez noter que nous pratiquerons le silence complet du lever jusqu'à 09h45 les matins et aussi pendant les séances de yoga nidra si vous n'y participez pas.

**Toutes les activités sont libres.**