

**Programme (libre) de la retraite de yoga et yoga nidra  
Du 11-13 novembre 2022 - À l'Arc-en-ciel, Sutton, Estrie**

**Vendredi**

16h00-18h00 : Inscription et accueil

18h15 : Souper

19h45 : *conférence à venir*

20h15 : Séance de yoga nidra

21h30 : Échanges à voix basses

22h30 : Coucher et beaux rêves

**Samedi** - Veuillez noter que la journée débute en silence jusqu'au retour de la promenade le matin, vers 10h00.

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

08h00: Petit-déjeuner en silence, veuillez noter que pour la durée du séjour, vos repas seront servis au comptoir et vous conserverez le même plateau pour toute la fin de semaine.

08h45: Promenade silencieuse dans la nature ou farniente

10h30: Yoga très doux chaise et sol avec Lucie (salle en haut)

10h30: Yoga sans chaise avec Nicole (salle à côté de la piscine)

12h15: Dîner, repas végétarien

15h30 : Séance de yoga nidra

16h30: Yoga très doux avec Lucie

16h30: Yoga avec Nicole

18h15: Souper

19h30 : à déterminer

20h30: Séance de yoga nidra avec Lucie

21h15 : Piscine, 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)

08h00: Petit-déjeuner en silence

08h45: Promenade silencieuse dans la nature ou farniente, ou lecture, piscine

10h30: Yoga très doux avec Lucie

10h30: Yoga avec Nicole

12h15: Dîner, 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, deux yoga très doux (chaise et sol) avec Lucie dans la salle en haut  
Et trois classes de yoga avec Nicole dans la salle à l'arrière de la piscine (au choix).

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.

Veuillez 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.**