

**Programme (libre) de la retraite de yoga et yoga nidra  
9-11 octobre 2020 - À l'Arc-en-ciel, Sutton, Estrie**

**Vendredi**

16h00-17h45 : Inscription et accueil

18h00 : Souper

19h15 : Programme à déterminer

20h45 : Séance de yoga nidra (50 minutes) selon la méthode I AM YOGA NIDRA©

22h00 : Coucher et beaux rêves

**Samedi - Veuillez noter que la journée débute en silence jusqu'à 10h00.**

07h45: Lever, eau chaude citronnée dans la salle à diner, en silence

08h00: Petit-déjeuner, **en silence**

08h45: Promenade silencieuse dans la nature (les couleurs d'automne) ou farniente

10h15: Yoga en douceur avec Lucie (salle en haut)

10h15: Yoga avec Amélie (salle à côté de la piscine)

12h00: Diner, repas végétarien selon les vues de l'Ayurvéda

13h30 : Échanges, période de questions et réponses, promenade, piscine, sauna, libre

15h00 : Séance de yoga nidra selon la méthode I AM YOGA NIDRA©

16h00: Yoga avec Amélie

16h00: Yoga en douceur, groupe de Lucie

18h00: Souper

20h00: Séance de yoga nidra

21h00 : Sauna, piscine, lecture, échanges à voix basse

22h00 : Coucher et beaux rêves

**Dimanche - Veuillez noter que la journée débute en silence jusqu'à 10h00.**

07h45: Lever, eau chaude citronnée, salle à diner, en silence

08h00: Petit-déjeuner, **en silence**

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

10h15: Yoga en douceur avec Lucie

10h15: Yoga avec Amélie

12h00: Diner

13h30: Échanges, discussions

14h30: Départ, retour à la maison