

**Programme (libre) de la retraite de yoga et ayurvéda  
Du 18, 19 et 20 octobre 2013 - À l'Arc-en-ciel, Sutton, Estrie**

Vendredi

17h00-18h00 : Inscription et accueil

18h30 : Souper

20h00 : Conférence - La psychologie du yoga

Samedi

07h30: Lever, eau chaude citronnée et un peu de miel dans la salle à diner

08h00: Yoga en douceur pour débutants et méditation silencieuse

08h00: Yoga pour ceux et celles qui ont quelques notions de base

09h30: Petit-déjeuner léger - salle à diner

10h30: Randonnée pédestre dans la nature, piscine, sauna

12h30: Diner repas copieux végétarien selon les vues de l'Ayurvéda

14h00: Atelier libre : Ayurvéda (Dinacharya les soins quotidiens)

16h30: Yoga suivi d'une méditation silencieuse

16h30: Yoga de niveau intermédiaire suivi d'une méditation silencieuse

18h30: Souper

20h30: Yoga nidra

Dimanche

07h30: Lever, eau chaude citronnée et un peu de miel, salle à diner

08h00: Petit-déjeuner léger, salle à manger

09h00 : Promenade silencieuse dans la nature ou farniente, ou lecture, piscine, sauna

10h30: Yoga en douceur pour débutants suivi d'une méditation silencieuse

10h30: Yoga de niveau intermédiaire, suivi d'une méditation silencieuse

12h30: Diner

14h00: Échanges, discussions ou promenade, sauna, etc.

15h00 à 16h00: Départ, retour à la maison.

Est inclus :

La pension complète comprend deux couchers en chambre partagée, la literie.

Six délicieux repas végétariens, la plupart sans gluten, cuisinés selon les vues de l'ayurvéda.

Une conférence sur la Psychologie du yoga.

Un atelier libre est offert : Qu'est-ce que la **Dinacharya**: Soins quotidiens selon l'approche ayurvédique. Au programme: déterminer la constitution de chacun(e), l'explication des soins et leurs bienfaits,

Six classes de yoga, la session de yoga nidra, dont trois classes de yoga en douceur et trois classes de yoga intermédiaire. Apportez votre tapis de yoga et un châte ou votre serviette de plage.

L'accès à la piscine et au sauna. La piscine est très belle, très grande, avec un mur vitré où l'on voit la campagne, l'eau est chauffée à 30 degré. Apportez votre maillot de bain et une serviette de plage.

Et les taxes.

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

Vous pouvez prendre un rendez-vous pour un massage suédois de détente: 60\$/heure

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en utilisant le formulaire d'inscription. Veuillez communiquer avec Lucie à : [yoga.richelieu@gmail.com](mailto:yoga.richelieu@gmail.com) s'il-vous-plait.