

**Programme (libre) de la retraite de yoga et ayurvéda  
Du 9-11 novembre 2018 - À l'Arc-en-ciel, Sutton, Estrie**

**Vendredi**

16h00-18h00 : Inscription et accueil

18h15 : Souper

20h00 : Séance de yoga nidra (50 minutes) technique I AM YOGA NIDRA

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

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 ou farniente, ou lecture, piscine, sauna

10h15: Yoga très doux 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

14h00: Qu'est-ce que le yoga nidra ?

14h30 : Séance de yoga nidra (50-60 minutes) technique I AM YOGA NIDRA

16h00: Yoga avec Amélie

16h00: Yoga en douceur, groupe de Lucie

18h00: Souper

20h00: Séance de yoga nidra (50-60 minutes) technique I AM 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 très doux avec Lucie

10h15: Yoga avec Amélie

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

13h00: Déterminer sa constitution ayurvédique et questions réponses

14h00: Échanges, discussions  
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 délicieux repas végétariens, la plupart sans gluten, cuisinés selon les vues de l'ayurvéda.

Un programme libre est offert:

- Trois séances d'une heure 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 Amélie dans la salle à l'arrière de la piscine (au choix).

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 10h00 les matins et aussi pendant les séances de yoga nidra si vous n'y participez pas.

Toutes les activités sont libres.