

# Programmation

## Se ressourcer pour mieux s'habiter

Avec Marie-Daphné Roy

### Vendredi

16 h	Arrivée des participant.e.s / enregistrement à l'accueil
17 h	Mot de bienvenue par le Monastère
17 h 15	Ouverture de la retraite : yoga et méditation pour se déposer ensemble
18 h 45	Souper
20 h 30 - 21 h	Méditation
22 h	Couvre-feu

### Samedi

7 h 15 - 8 h	Méditation et mouvements doux
8 h 15	Déjeuner en silence
10 h - 12 h	Méditation et pratiques revitalisantes
12 h 15	Diner
13 h 30 - 16 h 30	Temps libre
16 h 30 - 18 h 30	Méditation et pratiques restauratrices
18 h 45	Souper
22 h	Couvre-feu

# Programmation

## Se ressourcer pour mieux s'habiter

Avec Marie-Daphné Roy

### Dimanche

7 h15 – 8 h	Méditation et mouvements doux
8 h 15	Déjeuner en silence / libération des chambres avant 10 h 30
10 h 30 – 12 h	Yoga, méditation et fermeture de la retraite
12 h 15	Diner
	Départ en après-midi