

**Programmation**  
**Retraite et formation en Yoga Yin**  
**Avec Marie-Daphné Roy**  
**3 au 7 août 2026**

**Lundi**

17h	Arrivée des participant.e.s / enregistrement à l'accueil
18h	Ouverture de la retraite-formation
19h	Souper
20h30	Méditation
22h	Couvre-feu

**Mardi, mercredi, jeudi**

7h	Pratique libre
7h30	Méditation
8h	Déjeuner en silence
9h	Théorie et pratique du yoga yin
11h	Pratique
12h30	Dîner
13h30	Temps libre
15h30	Théorie et pratique du yoga yin
17h15	Pratique
18h45	Souper (en silence mardi + mercredi)
22h	Couvre-feu

Programmation  
Retraite et formation en Yoga Yin  
Avec Marie-Daphné Roy  
3 au 7 août 2026

**Vendredi**

7h	Pratique libre
7h30	Méditation
8h	Collation en silence
8h30	Pratique et cercle de fermeture
10h30	Libération des chambres
11h	Brunch
13h	Départ

**\*Horaire sujet à changement\***