

Programmation

Se ressourcer pour mieux s'habiter

Avec Marie-Daphné Roy

Du 1 au 3 mai 2026

Vendredi 1 mai

16 h	Arrivée des participant.e.s / enregistrement à l'accueil
16 h 45	Mot de bienvenue par le Monastère
17 h	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 2 mai

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	Dîner
13 h 15 - 15 h 30	Temps libre
15 h 30 - 18 h 30	Méditation et pratiques restauratrices
18 h 45	Souper
20 h	Couvre-feu

Programmation
Se ressourcer pour mieux s'habiter
Avec Marie-Daphné Roy
Du 1 au 3 mai 2026

Dimanche 3 mai

7 h 15 - 8 h

Méditation et mouvements doux

8 h 15

Déjeuner en silence / libération des chambres avant 10 h 30

10 h - 12 h

Yoga, méditation et fermeture de la retraite

12 h 15

Dîner

Départ en après-midi

Horaire sujet à changement