

Programmation

Se ressourcer pour mieux s'habiter

Avec Marie-Daphné Roy
Du 8 au 11 janvier 2026

Jeudi 8 janvier

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participant.e.s
16 h 00	Les 6 piliers mieux-être du Spa Eastman, visite de familiarisation - RV à l'accueil
16 h 30	Ouverture de la retraite : yoga et méditation pour se déposer ensemble - Salle Lac Oford
18 h 30	Souper

Vendredi 9 janvier

7 h 00	Pratique personnelle libre
7 h 30	Méditation
8 h 00	Déjeuner individuel
10 h 00 - 12 h 00	Méditation et pratiques revitalisantes
12 h 15	Dîner en groupe
13 h 15 - 17 h 00	Temps libre pour profiter des activités et installations
17 h 00 - 18 h 30	Méditation et pratiques restauratrices
18 h 30	Souper en groupe
	Soirée libre

Programmation

Se ressourcer pour mieux s'habiter

Avec Marie-Daphné Roy
Du 8 au 11 janvier 2026

Samedi 10 janvier

7 h 00	Pratique personnelle libre
7 h 30	Méditation
8 h 00	Déjeuner individuel
10 h 00 - 12 h 00	Méditation et pratiques revitalisantes
12 h 15	Dîner en groupe
13 h 15 - 17 h 00	Temps libre pour profiter des activités et installations
17 h 00 - 18 h 30	Méditation et pratiques restauratrices
18 h 30	Souper en groupe
	Soirée libre

Dimanche 11 janvier

7 h 00	Pratique personnelle libre (votre chambre doit être libérée avant 11 h 00)
7 h 30	Méditation
8 h 00	Déjeuner individuel
10 h 00 - 12 h 00	Yoga, méditation et fermeture de la retraite
12 h 15	Dîner en groupe
13 h 15 - 17 h 00	Temps libre pour profiter des activités et installations

Horaire sujet à changement