Programmation
Repos profond et régulation
“Le corps comme refuge”
Avec Marie-Daphné Roy
Du 12 au 15 novembre 2026

Jeudi 12 novembre

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 45	**Ouverture de la retraite : yoga et méditation pour se déposer ensemble - Salle Lac Oford**
18 h 30	Souper

Vendredi 13 novembre

7 h 30 - 8 h 00	**Méditation**
7 h 30 - 9 h 30	Déjeuner individuel (à l’heure qui vous convient durant cette plage horaire)
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
Repos profond et régulation
“Le corps comme refuge”
Avec Marie-Daphné Roy
Du 12 au 15 novembre 2026

Samedi 14 novembre

7 h 30 - 8 h 00	**Méditation**
7 h 30 - 9 h 30	Déjeuner individuel (à l’heure qui vous convient durant cette plage horaire)
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 15 novembre

7 h 30 - 8 h 00	**Méditation** (votre chambre doit être libérée avant 11 h 00)
7 h 30 - 9 h 30	Déjeuner individuel (à l’heure qui vous convient durant cette plage horaire)
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**