Programmation
Se ressourcer pour mieux s'habiter
Avec Marie-Daphné Roy
Du 18 au 20 septembre 2026

Vendredi 18 septembre

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 19 septembre

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 18 au 20 septembre 2026

Dimanche 20 septembre

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

Horaire sujet à changement