

**Programmation
Retraite déconnexion et silence
au Centre Eden
Avec Marie-Daphné Roy
12 au 15 août 2027**

Jeudi

15h	Arrivée des participant.e.s / enregistrement à l'accueil
17h - 18h30	Ouverture de la retraite : yoga et méditation pour se déposer ensemble
18h30	Souper
20h	Méditation et début du silence

Vendredi, samedi

7h	Pratique personnelle autonome
7h30	Méditation
8h	Déjeuner
9h30	Enseignement, méditation et yoga
12h15	Lunch
13h	Temps libre
15h	Espace de discussion sur la pratique
15h30	Méditation et yoga
18h15	Souper
19h45	Méditation
22h	Couvre-feu

**Programmation
Retraite déconnexion et silence
au Centre Eden
Avec Marie-Daphné Roy
12 au 15 août 2027**

Dimanche

7h	Pratique personnelle autonome
7h30	Méditation
8h	Déjeuner
9h30	Méditation, yoga et fermeture de la retraite
12h	Lunch
15h	Avoir quitté le Centre Eden

Horaire sujet à changement