

Horaire retraite silencieuse

"Déconecter pour mieux connecter"

avec Madeleine Arcand

**Vendredi 21 février 17h30: Présentation de lieu:
Histoire des Augustines + 18h à 19h : Atelier Je me
dépose et fais le bilan: de quoi ai-je vraiment besoin?
+ Introduction du silence, 19h : Souper au Monastère**

**Samedi 22 février dès 7h: Déjeuner en silence au
Monastère + 9h30 à 10h30: Qi Gong, 11h à 12h : Atelier
Slow looking + Marche méditative avec Madeleine,
12h : Dîner en pleine conscience, Après-midi libre de
silence et d'instrospection, 17h à 18h Méditation de la
montagne & Yoga Nidra, 18h à 19h30 : Souper, 19h30 à
20h15 Harmonisation du corps par le bain sonore
dans les voûtes avec Madeleine & Benoit**

**Dimanche 23 février dès 7h: Déjeuner en silence au
Monastère, 8h45 à 9h15 Recueillement durant les
Laudes (chants des Augustines) dans la chapelle,
10h30 à 12h Atelier Apprivoiser l'anxiété et le stress +
(Re)tomber en amour avec sa vie avec Madeleine, 12h
: Dîner au Monastère**