

Horaire retraite silencieuse

"Détox mentale: déconnexion & introspection"

avec Madeleine Arcand

Vendredi 18 septembre

17h30: Accueil et 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 19 septembre 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 20 septembre 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 de connexion au Monastère