

Horaire retraite silencieuse Déconnexion & introspection avec Madeleine Arcand

Vendredi

- 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?
- 19h : Souper en silence au Monastère

Samedi

- 8h à 8h30: Méditons ensemble
- 8h30 à 9h30: Déjeuner en silence au Monastère
- 9h30 à 10h30: Qi Gong + Méditation de type Vipassana
- 11h à 12h : Atelier Slow looking + Marche méditative
- 12h : Dîner en pleine conscience + après-midi libre de silence et d'instrospection
- 17h à 18h: Mouvements conscients + Méditation
- 18h à 19h30 : Souper
- 19h30 à 20h: Yoga Nidra (yoga du sommeil)

Dimanche

- 8h à 9h15: Déjeuner en silence au Monastère
- 9h15 à 10h: Yoga doux & Méditation
- 10h30 à 12h: Atelier “(Re)tombe en amour avec ta vie” + Retour aux échanges parlés: le premier jour du reste de ma vie + Méditation sur l'enfant intérieur
- 12h : Dîner de connexion au Monastère