

HORAIRE DE LA RETRAITE

DIMANCHE 25 OCTOBRE

11 h à 14h : Arrivée + accès au spa nordique*
14 h : Remise de la suite
15 h 30 à 17 h : Cérémonie d'ouverture
18 h : Souper en groupe
20 h 30 à 21 h 30 : Yin yoga aux chandelles

LUNDI 26 OCTOBRE

7 h à 9 h : Déjeuner
9 h à 10 h : Méditation, journaling & respiration
10 h 30 à 11 h 30 : Yoga Flow actif
11 h 30 à 16 h : Dîner et temps libre
16 h à 17 h : Atelier bain de forêt
18 h : Souper en groupe
20 h 30 à 21 h 30 : Cérémonie de cacao, Yoga Nidra & bain sonore

MARDI 27 OCTOBRE

7 h à 9 h : Déjeuner
9 h à 10 h 30 : Atelier surprise
11 h à 12 h : Cérémonie de fermeture
13 h : Départ de la suite + boîte à lunch
Jusqu'à 16 h : Accès au spa nordique*

*L'accès au spa nordique est illimité pendant toute la durée de votre séjour, du 25 octobre à 11 h jusqu'au 27 octobre à 16 h.