

HORAIRE RETRAITE LE CHOIX

Vendredi

18h30 à 19h30: Arrivée au Havre du Rocher (collation servie en soirée)

19h30 à 21h30: Cercle d'ouverture

Samedi

7h00: Réveil au tambour tout en douceur

7h30 à 8h45: Déjeuner et préparation

8h45 à 9h15: Séance étirement et méditation guidée

9h15 à 10h30: Enseignements pleine conscience (pause collation 15 min vers 10h30)

10h45 à 12h00: Marche méditative en nature en silence.

12h15 à 13h15: Diner Moona en silence

13h30-18h00 : Atelier libération serpent (pause collation 15 min vers 15h30)

Massage sur chaise – (10 min. chacun)

Temps libre en silence

18h00 à 19h00: Souper

19h30 à 21h30: Retour sur les enseignements de la journée et méditation

Dimanche

7h30: Réveil au tambour tout en douceur

8h00: Collation matinale

8h30 à 10h30: Enseignements en pleine conscience.

10h30 à 12h30: Brunch et partage en groupe.

13h00: Départ de la retraite