

HORAIRE RETRAITE LE CHOIX - BROME

Vendredi

17h00 à 18h30: Arrivée au Conserve-Brome

19h00 à 21h00: Souper – 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 10h45: Enseignements pleine conscience

(pause collation 15 min vers 10h30)

11h00 à 12h00: Marche méditative en nature en silence

12h15 à 13h15: Diner Moona en silence

13h30-18h00 : Enseignements et atelier pleine conscience

Massothérapie sur chaise (10 min par personne)

Temps libre en silence

18h15 à 19h15: Souper

20h00 à 21h00: Retour sur les enseignements de la journée et méditation de groupe sonothérapie.

Dimanche

7h00: Réveil au tambour tout en douceur

7h30 à 8h45: Déjeuner et préparation

8h45 à 11h30: Enseignements - atelier en pleine conscience.

11h30 à 12h30: Diner et partage en groupe.

13h00: Départ de la retraite