

Jour 1

7 h 30 à 8 h 30

Arrivée des participants, accueil et installation dans votre chambre

8 h 30 à 10 h

Mot de bienvenue
Enseignement de pleine conscience et méditation avec François

Début de la période de noble silence

10 h à 10 h 30

Pause libre

10 h 30 à 12 h

Yoga avec Nathalie

12 h à 13 h

Période du dîner

13 h à 14 h

Pause libre

14 h à 15 h 30

Enseignement de pleine conscience et méditation avec François

15 h 30 à 16 h

Pause libre

16 h à 17 h 30

Enseignement de pleine conscience et méditation avec François

17 h 30 à 18 h 30

Période du souper

18 h 30 à 19 h 30

Pause libre

19 h 30 à 21 h

Enseignement de pleine conscience et méditation avec François

21 h à 21 h 30

Restaurateur guidé avec François

22 h 30

Couvre-feu

Jour 2

7 h à 8 h

Lever et période du petit-déjeuner

8 h à 10 h

Enseignement de pleine conscience et méditation avec François

Fin de la période de noble silence

10 h à 10 h 30

Pause libre

10 h 30 à 12 h

Enseignement de pleine conscience et méditation avec François

12 h à 12 h 30

Conclusion de la retraite

