

26-27-28 sept 2025

Retraite le Choix



Vendredi

17h00 à 18h30: Arrivée au Domaine Conserve-Brome

19h00 à 21h00 : Cercle d'ouverture et souper



Samedi

7h00: Réveil au tambour tout en douceur -

7h30 à 8h00 : Méditation de groupe

8h15 à 9h15: Déjeuner et préparation

9h30 à 12h00 : Enseignements pleine conscience

12h00 à 13h00 : Dîner Moona en silence

13h15 à 18h00 : Enseignements et atelier pleine conscience

Massothérapie sur chaise (10 min par personne)

Marche en silence

Temps libre en silence

18h30 à 19h30: Souper

20h00: Méditation de groupe, sonothérapie



Dimanche

7h00: Réveil au tambour tout en douceur

7h30 à 7h50 : Méditation de groupe

8h00 à 9h00: Déjeuner et préparation

9h00 à 11h30 : Atelier pleine conscience

11h30 à 12h30 : Dîner et partage de groupe

13h00: Départ de la retraite



L'horaire peut être soumis à de légers ajustements.

Mélanie Riendeau

514-629-7346

info@melanieriendeau.com

