



HORAIRE | SCHEDULE

VENDREDI

- 16h-18h Arrivé
- 18h30-19h30 Souper
- 20h00-20h45 Atelier du soir
- 21h Repos

SAMEDI

- 7h-8h Méditation matinale
- 8h-9h30 Déjeuner
- 10h-12h Pranayama et méditation
- 12h-15h Repas et repos
- 15h-17h30 Pratique méditative
- 18h-19h Repas
- 19h30-20h30 Activité libre

DIMANCHE

- 7h-8h Méditation matinale
 - 8h-9h30 Déjeuner et chambres
 - 9h30-11h30 Atelier
 - 11h30-12h00 Conclusion
 - 12h-13h30 Dîner
 - 1h30- 2h00 Départ
- Fin de la retraite

FRIDAY

- 4-6 Arrival
- 6:30-7:30 Diner
- 8:00 à 8:45 Introduction and practise
- 9:00 Rest

SATURDAY

- 7-8 Morning Meditation
- 8-9:30 Breakfast
- 10 -12 Pranayama and meditation
- 12-3 Rest and relaxation
- 3-5:30 Meditation practise
- 6-7 Meal
- 7:30 – 8:30 Free time

SUNDAY

- 7-8 Morning Meditation
- 8-9:30 Breakfast and rooms
- 9:30-11:30 Workshop
- 11:30-12:00 Conclusion
- 12-1:30 Lunch
- 1:30-2:00 Departure
- End of the retreat

Pour bénéficier des enseignements et de la pratique, nous vous encourageons fortement à réduire au minimum l'utilisation des technologies et du téléphone. Nous vous encourageons à entamer des dialogues qui favorisent une bonne énergie et de profiter de la paix des lieux.

We strongly encourage a technology free environment over the course of the retreat to optimize the benefits of the teaching and the practise. We also encourage dialogues that are profitable to good energy. Make the most of this peaceful surroundings to rejuvenate.

Bonne retraite!

Happy Retreat!

Cadre des retraites

1. L'arrivé vendredi après-midi 16h. Le départ dimanche après le dîner 14h/15h.
2. Le cours est en anglais avec traduction au besoin.
3. Les allergies alimentaires doivent être communiquées à l'avance. Nous ferons notre possible pour les respecter.
4. Les substances illicites ou affectant la pratique sont prohibées.
5. Nous tenir informés de vos conditions médicales.
6. Un formulaire de Droits d'auteurs doit être signé.
7. La retraite doit se faire dans le respect et la dignité. Les gens ne se conformant pas au climat de la retraite et des lieux seront retirés de la retraite.

Retreat's Structure

1. Arrival is on Friday afternoon as of 4:00. Departure after lunch on Sunday 2:00/3:00 pm
2. Courses are taught in English with translation as needed
3. Food allergies and intolerances must be mentioned in advance. We will do our best to respect it.
4. Illicit substances or those affecting the practice are prohibited.
5. We must be informed of any medical conditions.
6. An Authors Rights and Content form must be signed.
7. A behavior that is law-abiding, respectful and aligned with the objective must preside over the retreat. Participants who disrupt the retreat or lack respect will be asked to leave

