

Horaire

Retraite Shanti

avec Antoinette Layoun, Swami Shantiananda

Vendredi

16 h à 18 h

Arrivée des participants, accueil et installation dans votre chambre

18 h 30 à 21 h

Mot de bienvenue, introduction, enseignements et méditation avec Swami Shantiananda – Antoinette Layoun

22 h

Couvre-Feu

Samedi

6 h 50 à 7 h 40 (Suggéré)

Respiration (Pranayama), méditation ou marche méditative (lever du soleil)

7 h 40 à 8 h

Pause libre

8 h à 9 h

Petit-déjeuner / pause libre

9 h à 10 h 30

Enseignements, pratique et méditation

10 h 30 à 10 h 45

Pause libre

10 h 45 à 12 h

Yoga Chi doux, exercices pratiques et méditation

12 h à 13 h

Période de dîner

13 h à 14 h

Pause libre

14 h à 15 h 30

Marche méditative, méditation et pratique

15 h 30 à 16 h

Pause libre

Samedi (Suite)

16 h à 17 h 30

Enseignements, exercices pratiques et méditation (coucher du soleil)

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

Inspirations et détente

22 h

Couvre-Feu

Dimanche

6 h 50 à 7 h 40 (Suggéré)

Respiration (Pranayama), méditation ou marche méditative (lever du soleil)

7 h 40 à 8 h

Pause libre

8 h à 9 h

Petit-déjeuner / pause libre

9 h à 10 h 30

Enseignements, pratique et méditation

10 h 30 à 10 h 45

Pause libre

10 h 45 à 12 h

Yoga Chi doux, exercices pratiques et méditation

12 h à 13 h 15

Période de dîner et départ des chambres

13 h 15 à 15 h

Enseignements, échanges et clôture

L'horaire est un aperçu du programme.

Il peut être sujet à changement. Certaines activités peuvent se dérouler à l'extérieur dépendamment de la température.

450 473-7848
antoinettelayoun.com