



● AU CENTRE OM-SHANTHI ●

FUSION CORPS-ESPRIT (INTEMÉDIAIRE)

VENDREDI

- 19H00** arrivée au 824 rang St-Étienne
Saint-Marie, Québec G6E3M5
581 922-7222
- 20H00** Visite des lieux et information sur la
retraite
- 21H30** Coucher

SAMEDI

- 5H30** Lever, vêtements relax pour méditation
- 6H00** Méditation Kriya yoga
- 7H15** Thé Chaï (salle à manger)
- 8H15** Hatha Yoga traditionnel (2h)
- 10H30** repas brunch à la salle à manger
- 12H00** Temps libre, marche, lecture etc...
- 13H00** cours de cuisine sri lankaise
- 16H00** Hatha yoga traditionnel (2h)
- 18H30** Repas végétarien ; saveurs du sud de
l'Inde
- 21H30** Coucher

DIMANCHE

- 5H30** Lever, douche, vêtements relax pour
méditation
- 6H00** Méditation profonde
- 7H15** Thé Chaï (salle à manger)
- 8H15** Hatha Yoga traditionnel 2h
- 10H30** repas brunch à la salle à manger
- 12H00** Temps libre, marche, lecture etc...
- 13H00** Yoga Nidra (relaxation profonde) 1h
- 14H00** départ

INFORMATIONS



Tapis et coussins de méditations sur
place si vous n'en n'avez pas



Amenez des vêtements et souliers ou
bottes pour marcher.



couvertures, draps et serviette
incluses



La retraite sera adaptée à votre niveau
et besoins.