



RETRAITE MULTICOLORE ET ÉTOILÉE
AVEC 7 ENSEIGNANTES DE YOGACOEUR ACTIONS
DOMAINE OM SHAMWE – LA PATRIE – VEND. 10,11,12 OCT 2025
RSVP www.yogacoeuractions.com/evenement ou 514-913-5154

---- Horaire indicatif ----

VENDREDI 10 OCT – ON SE DÉPOSE SOUS LES ÉTOILES ET ON LAISSE- ALLER

- 15 h 00 – 18 h 00 Arrivée des explorateurs et installation en chambre
- 18 h 00 - 19 h 00 Souper
- 19 h 30 - 21 h 30 Déposons bagages ensemble et Cérémonie feu - grande salle

SAMEDI 11 OCT – ON SE RECENTRE ET S'ÉMERVEILLE

- 7 h 30 – 8 h 30 Déjeuner
- 9 h 00 – 10 h 00 Bain de nature - Pascale
- 10 h 15 – 12 h 15 Séance yoga enracinement chakra 1 – Louise - grande salle
- 10 h 15 – 12 h 15 Séance yoga, balle relaxante, danse intuitive chakra 2 – Annie
- 12 h 15 – 13 h 15 Dîner
- 13 h 15 – 16 h 00 Temps libre / Massage
- 16 h 00 – 17 h 30 Séance Corde fluide chakra 3 – Joanne - grande salle /extérieur
- 16 h 00 – 17 h 45 Séance Féminin sacré chakra 4-8 Pascale/Sandrine
- 18 h 00 – 19 h 00 Souper
- 19 h 30 – 21 h 30 Visite observatoire Mégantic - Pascale
ou Temps libre ou Bain d'étoiles et de mantras

DIMANCHE 12 OCT. – ON S'OUVRE À PLUS GRAND

- 7 h 30 - 8 h 00 Autosoins Qi Gong – Pascale - grande salle
- 8 h 00 – 9 h 00 Déjeuner
- 9 h 15 – 10 h 15 Bain de nature et méditation/Qi Gong sous le grand pin - Pascale
- 10 h 30 – 12 h 00 Doux Yoga flow inspiré lune/soleil chakra 1 à 7- Julie- grande salle
- 10 h 30 – 12 h 00 Yoga Nidra, chakras en immersion sonore – Catherine/ Sandrine
- 12 h 15 – 13 h 15 Dîner
- 13 h 30 – 15 h 00 Yoga Unis - sons ! - Tout le monde - grande salle
- 15 h 30 – 17 h 00 Départ calme et joyeux