

## **Le déroulement**

*Vendredi 23 octobre 2020*

16h Arrivée & inscriptions  
18h Repas  
19h Mot de bienvenue  
20h Méditation  
21h Repos

*Samedi 24 octobre 2020*

5h30 Méditation  
7h00 Déjeuner en silence  
8h00 Classe  
9h00 Méditation  
10h00 Yoga  
11h00 Repos (soins)  
12h00 Diner  
13h00 Classe  
14h00 Méditation  
15h00 Thé partagé en conscience élevée  
16h00 Libre (soins)  
18h00 Souper en silence  
19h00 Classe  
20h00 Méditation  
21h00 Repos

*Dimanche 25 octobre 2020*

5h30 Méditation  
7h00 Déjeuner en silence  
8h00 Classe  
9h00 Méditation  
10h00 Marche en nature (soins)  
11h00 repos (soins)  
12h00 Diner  
13h00 Classe  
14h00 Méditation  
15h00 Thé partagé en conscience élevée  
16h Ménage  
17h Départ

Pour toutes questions, veuillez nous contacter. Il nous fera plaisir de vous orienter.

Par courriel : [info@jonathanriopel.com](mailto:info@jonathanriopel.com)

Par téléphone : 450.271.2144