

Retraite de yoga et de méditation

S'accueillir, se recueillir, s'accueillir....

Pour plusieurs d'entre vous septembre rime avec fin des vacances et retour au travail. On commence les travaux d'automne et on s'assure de terminer ses récoltes afin d'enranger celles-ci pour la période hivernale. En ce sens, cette retraite de yoga et de méditation est un immense cadeau à se faire à soi-même pour se **recueillir** et **s'accueillir** en diapason avec la nature. Cette fin de semaine permettra de prendre le temps de s'arrêter, de se recentrer avec bienveillance et d'explorer un chemin vers le mieux-être corps-cœur-esprit.

Quand : Du vendredi 13 octobre, 18h30, au dimanche 15 octobre, 14h30

Où : Juvénat de Desbiens

Comité Organisateur : Robert Dupras, Suzanne Gravel et Fabienne Dessureault

Animation : Robert Dupras

Destinataires : Aux personnes désireuses **d'approfondir leur pratique** de yoga et de méditation

Coût : 315.00\$ Le tarif inclut l'hébergement à occupation double, les repas¹ et les activités.
Ajouter 20.00\$ par jour pour une occupation simple

Inscription : Réservation au numéro de téléphone suivant : **581-222-0205**

Matériel requis: Tapis de yoga et habillement confortable pour l'intérieur et marche en forêt



¹ Le menu est végétarien et sans gluten. Il comporte des œufs (production locale), du lait et du fromage. Des collations sont prévues.

Programmation Retraite « *S'accueillir, se recueillir, s'accueillir...* »

<p><i>Vendredi</i></p> <p>18h30-19h30 Arrivée et distribution des chambres 19h30 Présentation du programme et déroulement pour la fin de semaine 20h00 Méditation 21h30 Temps pour soi (silence) et coucher</p>	<p>Mission</p> <p>Le Saguenay-Lac-Saint-Jean est maintenant une région où l'on peut offrir aux adeptes du yoga et de la méditation un cheminement possible sur la voie du mieux-être corps-cœur-esprit.</p>
<p><i>Samedi</i></p> <p>6h30 Réveil 7h00 Méditation 7h45 Petit déjeuner 8h45 Yoga 11h00 Repas végétarien 12h00 Karma Yoga 14h00 Conférence 15h30 Collation 16h00 Yoga 18h00 Repas végétarien 19h30 Méditation 21h30 Temps pour soi (silence) et coucher</p>	<p>Orientations du programme</p> <p>Ce programme vous propose un temps d'arrêt pour « <i>vous recueillir et mieux vous accueillir</i> » et ce dans un cadre propice au recueillement, bien enraciné en pleine nature et situé en bordure du majestueux Lac-St-Jean, le Juvénat de Desbiens.</p> <p>Le but de la méditation selon le Dalaï Lama, est de discipliner l'esprit et de réduire les émotions afflictives. Notre programme s'inscrit dans cette foulée. Laisser les soucis derrière soi pour se concentrer seulement sur le moment présent en passant par le corps et l'esprit. Prendre le temps de se déposer, s'abandonner, lâcher prise pour accueillir l'énergie jaillissante, le rayonnement intérieur, la pensée positive et créatrice qui sont autant de semences à cultiver pour une récolte heureuse.</p>
<p><i>Dimanche</i></p> <p>6h30 Réveil 7h00 Pranayama 8h00 Petit déjeuner 8h45 Yoga 11h00 Repas végétarien 12h00 Marche méditative 13h00 Partage sur l'expérience globale et conclusion 14h00 Départ</p>	

Bon séjour!