

	Samedi 7/ 8	Dimanche 8/8	Lundi 9/8	Mardi 10/8	Mercredi 11/8	Jeudi 12/8	Vendredi 13/8	Samedi 14/8
<u>7H15-7H45</u>		Méditation assise	Méditation assise	Méditation assise	Matin paresse	Méditation assise	Méditation assise	Matin paresse
<u>7H45-8H30</u>		Qi gong baton	Qi gong baton	Qi gong baton	Qi gong baton optionnel	Qi gong baton	Qi gong baton	Qi gong baton optionnel
<u>8H30</u>		Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'
<u>10H-12H</u>		CHANTS avec Katelijn (1)	MARCHE/ RANDO (1)	CHANTS avec Katelijn (3)	Journée paresse	CHANTS avec Katelijn (4)	MARCHE/ RANDO (2)	Clôture retraite
<u>12H15-13H</u>		Marche lente	Méditation du travail	Marche lente	Méditation du travail	Marche lente	Méditation du travail	
<u>13H 15</u>		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
<u>15H30-17H</u>	16H-19H Arrivée/installation	Enseignement Dat (1)	15H-17H CHANTS avec Katelijn (2)	Enseignement Dat (2)	Après-midi paresse: rando, baignade, canoé, temps libre, etc...	Enseignement Dat (3)	15H-17H CHANTS avec Katelijn (5)	Départ
<u>17H30-18H30</u>	Arrivée /installation	Partage du cœur	Partage du cœur	Méditation du travail	Partage du coeur	Méditation du travail	Préparation soirée festive	
<u>19H30</u>	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	
<u>21H-21H25</u>	Présentation retraite	Méditation assise Lecture texte ou relaxation	Méditation assise Lecture texte ou relaxation	Méditation assise Lecture texte ou relaxation	Méditation assise Lecture texte ou relaxation	Méditation assise Lecture texte ou relaxation	20H30: soirée festive!!!	

*Le programme peut être modifié en fonction de la météo quotidienne, ou autre changement...*