



Retraite magique de mindfulness

— HORAIRE —

Date	Début	Fin	Salle	Description
VENDREDI	16h00	17h00		Arrivée des participants
	17h00	17h10	Noviciat 1-2	Présentation du Monastère par Pier-Olivier
	17h10	18h10	Noviciat 1-2	Accueil et méditation guidée
	18h30	19h30	Réfectoire historique	Souper
	19h45	21h15	Noviciat 1-2	Expérience sensorielle en pleine conscience • Yoga Nidra

Date	Début	Fin	Salle	Description	
SAMEDI	6h45	7h00		Smoothie matinal en silence	
	7h00	8h00	Noviciat 1-2	Pages du matin et méditation matinale	
	8h15	9h15	Réfectoire historique	Petit-déjeuner servi en silence	
	PAUSE				
	10h00	12h00	Noviciat 1-2	Marche méditative • Méditation assise	
	12h15	13h15	Réfectoire historique	Lunch	
	13h30	14h30	--	Visite commentée du musée (participation libre)	
	15h00	17h00	Noviciat 1-2	Scan corporel • Manger en pleine conscience	
	17h15	18h45	Réfectoire historique	Souper en pleine conscience	
	19h00	19h45	Noviciat 1-2	Méditation sur les sons	
20h15	21h15	Les Voûtes	Surprise surprise!		

Date	Début	Fin	Salle	Description	
DIMANCHE	6h45	7h00		Smoothie matinal en silence	
	7h00	8h00	Noviciat 1-2	Méditation en mouvement ou méditation assise selon notre vibe!	
	8h15	9h15	Réfectoire historique	Petit-déjeuner servi en silence	
	PAUSE				
	9h45	11h15	Noviciat 1-2	Rituels corporels conscients avec invitée spéciale	
	11h15	11h45		Libération des chambres	
	12h00	13h00	Réfectoire historique	Lunch	
	13h15	14h30	Noviciat 1-2	Scan corporel & visualisation • Cérémonie de fermeture	