



Créez votre retraite : Lors de votre inscription, vous serez invitée à choisir parmi les activités proposées

Vendredi 3 mai 2019

- 17 h Arrivée
- 18 h 30 Présentation et paroles d'ouverture
- 19 h Souper
- 20 h 30
 - ▶ **Yoga nidra** (60 min)
 - **Course nocturne et étirement** (60 min)

Samedi 4 mai 2019

- 7 h ▶ **Yoga énergisant** (75 min)
- 7 h 30 ● **Circuit d'entraînement** (45 min)
- 8 h 30 Déjeuner
- 10 h
 - **Pilates** (60 min)
 - **Atelier culinaire pré et post entraînement** (60 min)
- 11 h 15
 - **Zumba** (60 min)
 - **Atelier culinaire pour actifs** (60 min)
- 12 h 30 Dîner
- 13 h 30 ● **Marche méditative** (30 min guidé)
- 14 h ● **Course longue** (45 ou 90 min)
- 15 h 30
 - ▶ **Yoga du moment** (60 min)
 - **Détente et mobilité** (60 min)
- 17 h
 - **Atelier d'art créatif** (60 min)
 - **Atelier de partage motivationnel**
- 18 h 30 Souper
- 20 h
 - ▶ **Yoga pyjama** (75 min)
 - **Zumba** (60 min)

Dimanche 5 mai 2019

- 7 h
 - ▶ **Yoga et méditation** (45 min)
 - ▶ **Initiation à la course ou course libre** (45 min)
- 8 h 30 Déjeuner
- 10 h 15 ● **Entraînement multidisciplinaire!** (60 min)
- 12 h Dîner
- 13 h Départ

Légende

- : Villa du Lac
- ▶ : Havre du Rocher
- : Plein air, Villa du Lac