

# S'épanouir avec l'âge!

## Retraite pour femmes

24, 25, 26 mai 2024

### **Vendredi 24 mai**

Arrivée des participants vers 15h00

17h00 rendez-vous d'accueil

Mot de bienvenue et présentation des participantes.

18h30 - Souper en groupe

20h00 - Yoga, relaxation.



# S'épanouir avec l'âge!

## Retraite pour femmes

24, 25, 26 mai 2024

### **Samedi 25 mai**

7h30 à 9h00 – Petit- déjeuner

9h30 - Séance de yoga avec ou sans chaise « Réduire les raideurs matinales »

10h30 à 12h00 – Atelier : les bases du bien vieillir

12h00 à 12h30 - Séance de yoga « tonifier et assouplir le corps »

12h30 - Dîner et temps libre pour profiter du site

17h00 à 18h00 - Atelier « les pouvoirs des huiles essentielles sur tes émotions et dans la pratique du yoga et de la méditation »

18h30 - Souper en groupe et soirée libre



# S'épanouir avec l'âge!

## Retraite pour femmes

24, 25, 26 mai 2024

### **Dimanche 26 mai**

7h30 à 9h00 – Petit déjeuner libre

9h00 à 9h45 - Exploration nature matinale  
« Marche méditative silencieuse »

10h00 à 11h00 – Séance de yoga  
« Solidifier et assouplir mon corps »

11h15 à 12h15 – Atelier pour passer à  
l'action et viser le progrès.

12h30 - Dîner en groupe et temps libre  
pour profiter du site. Départ libre, avant  
16h.

