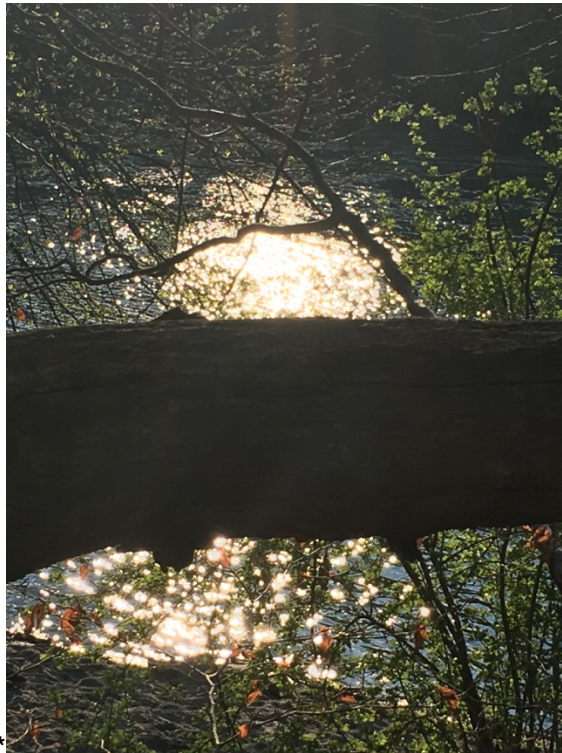


**Stage résidentiel
en Mouvement Authentique**

**à l'Auberge du Renouveau
Sutton, QC, Canada**

**À Pâques
2-3-4 avril 2021**

Pâques : "Pessah" en hébreu, signifie "Passage"



Sur place

Sentiers dans la forêt

Feu de bois

Sauna rustique

Joli studio de bois

Silence et beauté !

Chambres en occupation double

Horaire

Vendredi

Arrivée entre 10h et 15h
Promenade libre en forêt, sauna, repos, etc.
Première pratique de 16h à 19h
19h Repas

Samedi

7h à 8h15 méditation + yoga (facultatif)
8h15 à 9h petit déjeuner
9h-12h Pratique MA
12h-16h Repas + temps libre
16h à 19h Pratique MA
19h Repas
19h Sauna rustique et cercle de chant

Dimanche

7h à 8h15 méditation + yoga (facultatif)
8h15 à 9h petit déjeuner
9h-12h Pratique MA
12h-14h Repas
14h à 17h Pratique MA
17h à 18h Rangement et départ

*

Silence de la parole

Nous serons en silence de 21h à 12h.
Nous serons conscients et sensibles à notre parole tout au long de la retraite.

*

Repas

6 repas végétariens inclus
(vendredi soir, samedi matin, midi et soir, dimanche matin et midi)
+ collations

*

À apporter

Literie complète : draps, couette, couverture
Serviette de bain, produits de douche, etc.
Vêtements de pratique
Vêtements pour marcher dehors
Serviette supplémentaire pour utiliser le sauna

*

Covoiturage

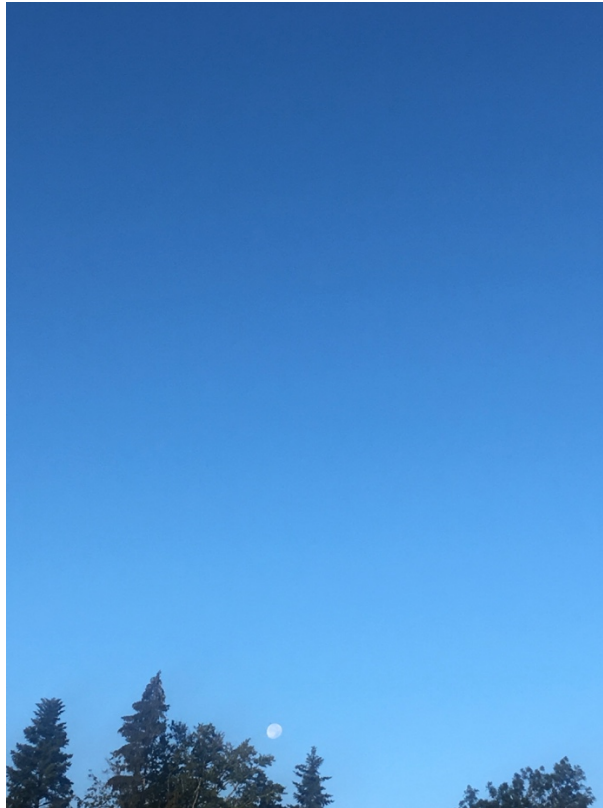
À organiser entre les participants au stage

*

Contribution financière

Entre 400\$ et 600\$ selon vos moyens
Hébergement, repas et enseignement compris

*



*Chacun vient pour jouer sa note dans la symphonie.
La joie est le signe que l'instrument est accordé.
Le corps est l'accordeur.*
Franck Lopvet

+

Stage d'approfondissement en Mouvement Authentique : 9-10-11 avril 2021

Pour les personnes ayant déjà une expérience substantielle de MA avec moi.
Contactez-moi pour les informations.