Re**branche**z-vous!

**Jour 1 :** Vendredi 27 octobre

15 h 30 : Accueil et présentation de l’expérience, directives

16 h : Départ en minibus de l’Université Laval en direction de la Forêt Montmorency. Moment pour sociabiliser (50 min.)

17 h : Arrivée à la Forêt Montmorency. Check-in

18 h : Souper communautaire

19 h 30 : Présentation sommaire des personnes ressources (ou de l’horaire du week-end). Préparation à l’expérience « Marche en pleine conscience ».

20 h : Marche en pleine conscience à l’extérieur (prévoir des vêtements chauds et imperméables) suivi d’une période de 15 minutes de méditation

20 h 45 : Retour sur l’exercice et réponse aux questions et piger une carte de pleine conscience

21h : Initiation à la Méditation

21 h 30 : Temps libre

23 h : Coucher

Jour 2 : Samedi 28 octobre

7 h : Réveil au son des bols tibétains ou clochettes tibétaines

7 h 45 : Séance de méditation en pleine conscience

8 h 15 : Déjeuner

9 h : Séance de yoga

9 h 30 : Séance d’étude

11 h : Atelier de cuisine saine

12 h 30 : Diner

13 h 30 : Activité de cueillette en forêt

15 h : Séance d’étude

16 h 30 : Séance de Massoballe

17 h : Repas en pleine conscience

18 h : Temps libre (douche etc.)

19 h : Séance d’étude

20 h 30 : Retour sur la journée et réponse aux questions

21 h : Séance de méditation et retour aux chambres en silence, pas de contact visuel

Jour 3 : Dimanche 29 octobre

7 h : réveil au son des bols tibétains ou clochettes tibétaines

7 h 45 : Séance de méditation en pleine conscience

8 h 15 : Déjeuner

9 h : Séance de yoga

9 h 30 : Séance d’étude

11 h 30 : Séance de Massoballe

12 h 30 : Diner

13 h 30 : Observation de la nature, biophilie et échange de regards

15 h : Rencontre d’échange et check-out

16 h : Départ