

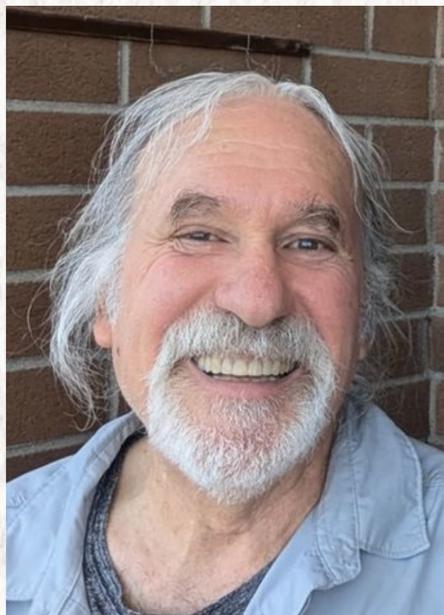
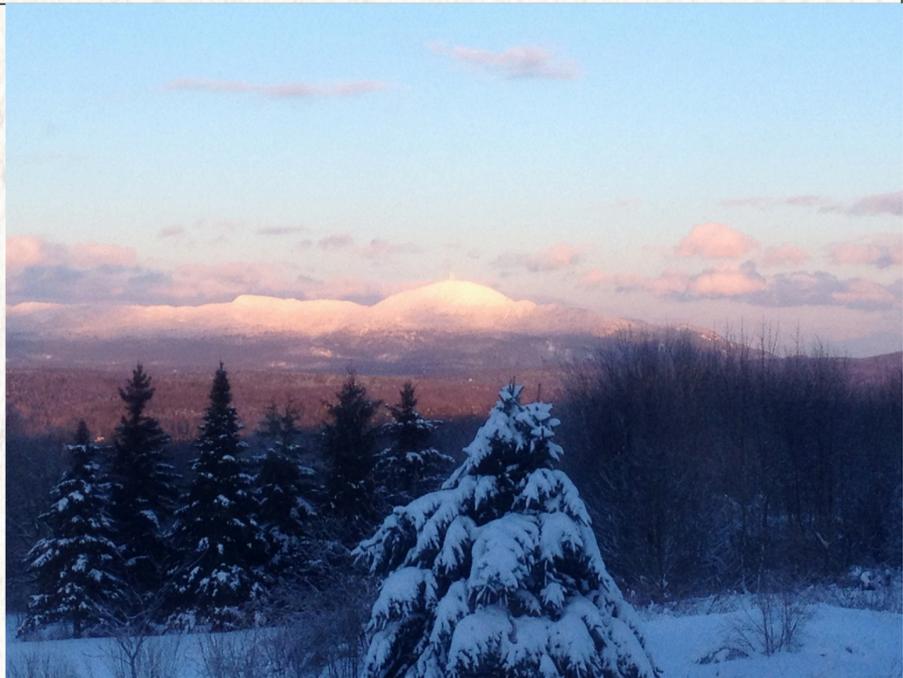
**PLACES LIMITÉES À 10**

# Retraite spéciale Noël & Nouvel An

**LIEU: ASHRAM DU QUÉBEC, ST. ETIENNE DE BOLTON, QUEBEC**  
**DATES: DU 24 DÉCEMBRE 2024 AU 2 JANVIER 2025, 3 JOURS MINIMUM**

Échappez à l'agitation des fêtes et approfondissez votre pratique lors de cette retraite de 9 jours à l'ashram !

- Conçu pour les étudiants initiés
- Langues : Anglais et Français
- Pratique matinale : Asanas, pranayama, dhyana, mantra
- Séances du soir : Conférences, lectures, kirtan
- Tarif : 100 \$/jour (tout inclus)
- Possibilité d'aide au transport



## Horaire quotidien

- 6:30–8:30: Pratique des asanas, pranayama, dhyana, mantra
- 9:00–10:00: Petit-déjeuner
- 10:00–15:00: Temps libre
- 15:00–16:30: Pratique des asanas, pranayama, et dhyana
- 17:00–18:00: Dîner
- 19:00–21:30: Programme du soir

**HÔTE : ACHARYA AMMAN (DEPUIS 2010)**  
**EMAIL POUR LES RÉSERVATIONS : A.FRANK@SASKTEL.NET**