

# Portes ouvertes sur la spiritualité

|         | Vendredi 27 mars       | Samedi 28 mars   |
|---------|------------------------|--|
| 8 h 30  |                        | Accueil et inscription   |
| 9 h     |                        | Mot de bienvenue   |
| 9 h 30  |                        | Création collective progressive<br>Chants Soufis<br>Scan corporel compatissant<br>Culte de silence Quaker<br>Voyage au coeur du Cacao                          |
| 10 h 45 |                        | Danse de la paix<br>Dhikr soufi<br>Introduction à la pratique du zen<br>Méditation du Raja Yoga  |
| Midi    |                        | Dîner (inclus)   |
| 13 h 15 |                        | Constellation familiale<br>Atelier Jouer avec des symboles<br>Micro-pèlerinage<br>Danza Medicina<br>Raviver le vivant par nos cinq sens                        |
| 15 h    |                        | Cérémonie de chants dévotionnels Vedic<br>Écriture et slam<br>Conversation spirituelle<br>Cheminer vers son propre refuge<br>L’art intuitif, ça ouvre le coeur |
| 16 h 30 |                        | Retour en grand groupe   |
| 18 h 30 | Accueil et inscription |  |
| 19 h    | Mot de bienvenue       | Soirée de slam spirituel   |
| 19 h 30 | Marche cosmique        |  |
| 20 h    | Création collective    |  |

Choisissez une activité par bloc horaire : retrouvez le détail des activités via ce code QR ➡



Un buffet froid sera offert par l’organisme Les Petites Mains. La liste des ingrédients sera fournie pour chaque plat afin de tenir compte des allergies et des préférences alimentaires.