



POUR UN
QUÉBEC
CONSCIENT

RETRAITE POUR LEADERS

CULTIVER NOTRE CONSCIENCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

PROGRAMME

Le dimanche 10 novembre - *Vous êtes bienvenu.e.s tel que vous êtes!*

15h	Arrivée et enregistrement	Réception Spa Eastman
18h	Repas collectif	Pavillon principal
19h30	Accueil –Présentations mutuelle des participants - Mise en place logistique	Carl, Jocelyna, Pascale, Sébastien
20h30	Activité prise de contact	Carl
21h30	Moment d'intégration avec musique	Pascale
22h	Fin de la journée	

Le lundi 11 novembre - *Contempler le chaos du monde*

6h30	Session matinale de Yoga ; marche en nature; méditation	Animée ou individuelle
8h	Moment d'exploration individuelle et collective : <ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce qu'un Québec conscient?• Qu'est-ce qu'un leadership conscient?• Identifier MA grande question du moment	Sébastien
9h	Présentation du concept d'écocycle	Sébastien
9h40	Debrief	Sébastien
10h30	Brunch collectif	
12h	Activités expérientielles	Carl
13h	Ma prise de conscience de l'avant-midi	Carl
14h30	Intégration connexion à soi Soins réservés / circuit d'eau et installations	Spa Eastman
16h30	Différentes activités offertes pour explorer ce qui émerge en moi	Pascale
17h30	Connecter avec le leader que je veux devenir	Carl
18h15	Repas	
20h	Activité festive « Je me/nous célèbre »	Mathieu
22h	Fin de la journée	

Le mardi 12 novembre - *Laisser la création advenir!*

6h30	Session matinale de Yoga ; marche en nature; méditation	Animée ou individuelle
8h30	Atelier expérientiel et exploration : <ul style="list-style-type: none">• Mettre de l'attention sur mes tensions avec autocompassion• Quels passages courageux ai-je à faire pour incarner mon leadership?• Qu'est-ce qui émerge comme potentialités de nouveaux comportements dans mon leadership?	Pascale et Chantale
10h30	Brunch collectif	
11h30	Check-out Intégration connexion à soi Soins réservés / circuit d'eau et installations	Spa Eastman
13h	Relecture et Récolte globale Dialogue en grand groupe - Conscience individuelle au service du collectif : Quel projet collectif qui émerge?	Jean-François et Rémi
15h	Fermeture / Célébration - Prochaines étapes	Mathieu et Pascale
16h	Fin de la retraite	