

Week-end de Yoga et Pleine Conscience

Prendre soin de soi, se détendre & profiter

Programme



Ce programme est donné à titre indicatif et peut être soumis à changement.

Samedi

9h00 : Accueil autour d'un thé et installation

10h00 - 11h30 : Yoga

12h00 - 13h30 : Déjeuner végétarien

13h45 - 14h30 : Yoga Nidra (relaxation profonde)

14h30 - 16h00 : Temps libre (accès à la piscine extérieure chauffée si le temps le permet)

16h00 : Pause thé (optionnelle)

17h00 - 18h30 : Yoga

19h00 - 20h30 : Dîner

20h30 : Méditation & Chant de mantras

À partir de 22h00 : Pratique de *Mauna*, le noble silence : on profite de ce moment pour rester dans le calme

Dimanche

7h30 : Tisane optionnelle

8h00 : Méditation guidée

8h30 - 9h30 : Yoga

9h30 : Petit déjeuner

10h30 - 11h00 : Marche méditative

12h - 13h30 : Déjeuner

13h30 - 14h30 : Karma yoga (service désintéressé) et repos

14h30 - 16h00 : Yoga

16h00 : Thé et cercle de partages

À partir de 17h : Départ