



## Aperçu du programme pour la retraite de yoga du 7 mai au 10 mai

### Reconnexion avec la nature

#### Jeudi 7 mai:

- 17h Accueil et présentation au présent simple
- 19h Installation au présent simple
- 19h30 Dîner
- 20h30 Cérémonie d'ouverture
- 21h30 Salutation à la lune et relaxation musicale

#### Vendredi 8 mai :

- 6h Réveil en douceur Kundalini et méditation (optionnelle)
- 7h 30 Pratique de Yoga Tribal Flow
- 9h45 Art Ephémère
- 10h45 Repas en pleine conscience
- 14h Découverte énergétique
- 15h Appel et gratitude à la nature
- 18h30 Hatha Yoga
- 20h Dîner
- 21h15 Yoga Nidra Musical

#### Samedi 10 mai

- 6h Exercice d'éveil, Méditation (optionnelle)
- 7h30 Yoga Ashtanga
- 10h Atelier de cuisine en conscience
- 12h Brunch
- 13h Cercle de parole
- 16h15 Yin Yoga
- 18h Dîner
- 19h15 Veillée au Pas des Ondes

## **Dimanche 10 mai**

- 6h Exercices doux, méditation et relaxation musicale (optionnelle)
- 7h30 Pratique de Aroma Yoga
- 9h15 Pranayama
- 10h30 Cérémonie de Clôture
- 11h45 Brunch
- 15h Départ

Conscients que notre programme remplit pleinement les journées, nous invitons nos participants à écouter leurs besoins et à respecter leurs limites. Pour cela nous laissons libre choix à nos participants de prendre part ou non à toutes les activités que nous proposerons. De plus, sachez que plusieurs temps libres sont prévus entre les activités qui ne figure pas dans le programme