

Programme weekend printemps - été

Chemin de résilience

• VENDREDI

17h : Accueil + marche méditative + Dîner + méditation

Samedi matin demi journée silence

8h20 : Réveil énergétique du corps, méditation

9h : Petit déjeuner bio local en silence

10h - 11h15 : Yoga de samara, yoga méditatif

11h15 : Départ rando + pic nique 4h roche des fées

19h30 : Dîner puis méditation d'harmonisation énergétique

• Dimanche

8h15 - 10h15 : Méditation et Lahore Nadi Yoga

10h30 : Brunch et partages

11h30 - 15h : Plage soins énergétiques ou rando