

# 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 en silence**

**10h : Yoga de Samara**

**11h15 : Départ rando en silence**

**12h30 : Déjeuner puis AM randonnée (roche des fées)**

**19h30 : Dîner et partages**

dimanche

**Méditation et Yoga du matin**

**10h20 : Brunch puis séances individuelles (en option)**

**Cloture du séjour entre 15 h et 16h**