

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