

Programme weekend automne – hiver

Chemin de résilience

• VENDREDI

16h : Accueil + marche méditative + Dîner + méditation

Samedi matin demi journée silence

8h20 : Réveil énergétique du corps, méditation

9h : Petit déjeuner bio local en silence

10h : Yoga de Samara

11h15 : Départ rando en silence

12h30 : Déjeuner puis AM massages et repos

Soirée SPA ou soirée constellations familiales

dimanche

Méditation et Yoga du matin

10h20 : Brunch puis repos , balade ou SPA selon météo