

Programme du weekend de la Pentecôte

VENDREDI - début 18h

- **18h00** Accueil des stagiaires / installation chambres
- Cercle de présentation
- Etirements et respirations
- **19h45** Diner
- Meditation / yoga nidra



SAMEDI

- **08h00** Accueil et éveil musculaire (en douceur)
- Pratique yogique (postures, respirations, méditations)
- Pause libre (balneo / balades...)
- **12h00** Déjeuner
- Pause libre
- Bain de forêt(*) - ou massages optionnels (sur demande)
- Mini-atelier (santé naturelle)
- Pratique yogique (postures, respirations, méditations)
- Bains sonores
- **19h45** Diner
- Cercle de parole autour d'un thème

DIMANCHE

- **08h00** Accueil et éveil musculaire (en douceur)
- Pratique yogique (postures, respirations, méditations)
- Pause balneo / balades
- **12h00** Déjeuner
- Pause libre
- Mini-atelier (expression creative)
- Pratique yogique (postures, respirations, méditations)
- Bains sonores
- **19h45** Diner
- Cercle de parole autour d'un thème

LUNDI - fin 17h

- **08h00** Accueil et éveil musculaire (en douceur)
- Pratique yogique (postures, respirations, méditations)
- Pause balneo / balades
- **12h00** Déjeuner
- Pause libre
- Bain de forêt(*) - ou massages optionnels (sur demande)
- Bains sonores
- Cercle feedback de fin

(*) les balades et bains de forêt seront proposés si la météo le permet. Dans le cas contraire, ils seront remplacés par des méditations adaptées.