



LEVÉE DES VOILES

PLANNING DE LA RETRAITE



ARRIVÉE À 16H

- 16H00 Accueil et installation dans les chambres
- 17H30 Présentation de la retraite et temps de parole
- 19H00 Méditation de reliance au groupe
- 20H00 Dîner
- 21H30 Yoga Nidra

JOUR 1

- 07H30 Petit-Déjeuner
- 09H00 Yoga
- 10H30 Techniques de respiration
- 12H00 Déjeuner puis temps libre
- 14H30 Chant de Mantras
- 16H00 Atelier Art-thérapie
- 17H30 Temps libre
- 19H30 Dîner
- 21H00 Méditation sonore

JOUR 2

- 07H30 Petit-Déjeuner
- 09H00 Danse intuitive
- 11H00 Marche méditative
- 13H30 Déjeuner puis temps libre
- 16H00 Cercle de guérison chamanique
- 17H30 Temps libre
- 19H30 Dîner
- 21H00 Auto soin complet

JOUR 3

- 07H30 Petit-Déjeuner
- 09H00 Qi Gong
- 10H30 Atelier Techniques énergétiques
- 12H00 Déjeuner puis temps libre
- 14H30 Méditation de clôture et temps de parole
- 16H00 Départ