

# LEVÉE DES VOILES

## PLANNING DE LA RETRAITE



### JEUDI

16h00 : Accueil et installation dans les chambres  
17h30 : Présentations et temps de parole  
19h00 : Méditation de reliance au groupe  
20h30 : Dîner  
21h30 : Yoga Nidra

### VENDREDI

07H30 : Petit-déjeuner  
09h00 : Yoga  
10h30 : Techniques de Respiration  
12h30 : Déjeuner et temps libre  
14h30 : Chant des voyelles  
16h00 : Art-Thérapie  
17h30 : Temps libre  
19h30 : Dîner  
21h00 : Méditation sonore

### SAMEDI

07H30 : Petit-déjeuner  
09h00 : Danse intuitive  
10h30 : Marche méditative  
12h30 : Déjeuner et temps libre  
14h30 : Cercle de guérison chamanique  
17h30 : Temps libre  
19h30 : Dîner  
21h00 : Auto-soin énergétique

### DIMANCHE

07H30 : Petit-déjeuner  
09h00 : Qi Gong  
10h30 : Atelier Techniques énergétiques  
12h30 : Déjeuner et temps libre  
14h30 : Méditation de clôture et temps de parole  
16h00 : Départ