

# « Mon corps mon allié »

## Regards sur soi

### Programme

#### Vendredi 1<sup>er</sup> octobre

**15h / 18h** : Arrivée - Installation en chambres

**18h / 19h** : Pot d'accueil

**19h / 20h30** : Yin Yoga / relaxation

**20h30** : Repas

#### Samedi 2 octobre

**7h30 / 9h00** : Yoga du matin / pranayama / méditation

**9h** : Petit déjeuner

**10h / 13h** : Mon corps, mon miroir et moi

Comprenez votre corps et la manière dont vous le percevez dans le miroir.

**13h** : repas

Après-midi libre

**18h / 19h** : Corps Absent / Corps présent

Comprenez et vivez l'intelligence corporelle.

**19h / 20h30** : Hatha Yoga / pranayama

**20h30** : repas

#### Dimanche 3 octobre

**7h30 / 9h00** : Yoga du matin / pranayama / méditation

**9h** : Petit déjeuner

**10h / 13h** : Lettre d'amour à mon corps

Soyez bienveillant avec votre image.

**13h** : Repas

**14h30 / 16h** : Énergie et bien être par le mouvement.

Vivez l'expérience d'une méditation Tandava.

**16h / 17h** : Partages et clôture

**17h** : Fin du premier acte.

*Bon retour*

**S'INSCRIRE**