

« Mon corps mon allié »

Regards sur soi

Programme

Vendredi 1^{er} 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