

RETRAITE DE YOGA ET DE MEDITATION



YAMAS

et

NIYAMAS

PROGRAMME

Dimanche 30 juin 2019

- 16h Accueil des participants et présentation de la retraite
- 17h Pratique de yoga
- 19h Dîner
- 21h Partage, chant de mantras et méditation

De lundi 1er à vendredi 5 juillet 2019

- 6h Méditation
- 6h30 Pratique de yoga
- 8h30 Petit déjeuner
- 10h00 Atelier interactif sur le Yoga-Sutra de Patanjali
- 12h Pranayama et méditation
- 13h Déjeuner
- 16h30 Pratique de yoga
- 19h Dîner
- 21h Partage, chant de mantras et méditation

Dimanche 6 juillet 2019

- 6h Méditation
- 6h30 Pratique de yoga
- 8h30 Petit déjeuner