

PROGRAMMATION

Retraite Holistique

du 29 au 31 octobre 2021

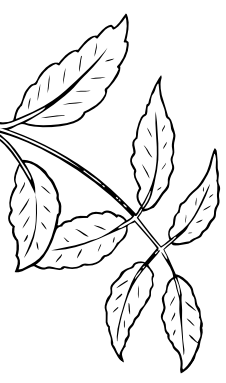


VENDREDI 29 OCTOBRE

- 16h00 - 17h00** Arrivée des participants
- 17h00 - 17h45** Introduction à la santé holistique - ouvert à tous
- 18h00 - 19h00** Souper - Libre
- 19h30 - 21h00** Introduction des participants et déroulement du séjour
Exercice des plaintes et des qualités
Première pratique de cohérence cardiaque
Première méditation
Dormir dans une couverture de grâce

SAMEDI 30 OCTOBRE

- 7h30 - 9h00** Libre - Déjeuner
- 8h00 - 8h45** Libre - Rituel matinal
- 9h00 - 10h00** Yoga - Étirement
- 10h15 - 11h15** L'esprit et le souffle
Introduction au pranayama
- 11h30 - 12h00** Méditation Pashakarma
- 12h30 - 13h15** Libre - Lunch
- 13h30 - 14h45** L'énergie et les 4 sources d'énergie
- 15h00 - 15h45** Marche holistique
- 16h00 - 17h00** Introduction au silence - Pratique de mudras
- 17h00 - 17h45** Introduction à la cohérence cardiaque - ouvert à tous
- 18h00 - 19h30** Libre - Souper
- 20h00 - 21h00** La magie de l'émerveillement - Méditation



PROGRAMMATION

Retraite Holistique

du 29 au 31 octobre 2021



DIMANCHE 31 OCTOBRE

7h30 - 9h00	Libre - Déjeuner
8h00 - 8h45	Libre - Rituel matinal
9h00 - 10h30	Yoga, Pranayama, Mudras, Méditation et Cohérence
10h45 - 11h45	Fin du silence Drain et Gain d'énergie Cohérence et résilience
12h30 - 13h15	Libre - Lunch
13h30 - 14h30	Les émotions Le stress et comment l'appivoiser
15h00 - 15h45	L'esprit - La conscience La méditation - l'entraînement de l'esprit La cohérence cardiaque - l'entraînement du coeur Dernière pratique de cohérence cardiaque Pratique à la maison
15h45 - 16h00	Conclusion