



# PROGRAMMATION

## RÉVEILLER L'ÉNERGIE DU COEUR 27 au 29 août 2021



### VENDREDI 27 AOÛT

---

- 16h00** Introduction de la retraite et informations sur le déroulement
- 16h45** Méditation en cohérence
- 17h30** Cercle d'ouverture
- 18h00** Souper

### SAMEDI 28 AOÛT

---

- 7h00** Méditation active sur le chakra du coeur
- 8h00** Déjeuner
- 10h00** Séance Yoga kundalini pour l'ouverture du coeur
- 11h15** Partages
- 12h00** Diner
- 15h00** Exercice créatif symbole du coeur
- 16h00** Méditation guidée sur le symbole du coeur
- 17h00** Libre
- 18h00** Souper

### DIMANCHE 29 AOÛT

---

*Prendre note que la chambre doit être libérée avant 11h00*

- 7h00** Breathwalk
- 8h00** Déjeuner
- 10h00** Séance Essence FLOW Yoga et breathwalk pour assouplir la ceinture thoracique (coeur)
- 11h00** Cercle de fermeture et partages
- 12h00** Diner