



# PROGRAMMATION

## ÉVEILLEZ VOTRE VOIX Sons-Méditation-Mantras 13 au 15 août 2021



### VENDREDI 13 AOÛT

---

- 17h00 à 18h00** Accueil des participant(e)s, présentations
- 18h00 à 19h30** Souper
- 20h00 à 21h00** Relaxation profonde accompagnée en musique, mantras

### SAMEDI 14 AOÛT

---

- 8h00** Déjeuner
- 10h00 à 12h00** Yoga en lien avec le chakra de la gorge, techniques de respiration (pranayama) et méditation voix-sons
- 12h00** Diner
- 13h00 à 16h00** Temps libre pour profiter des installations
- 16h00 à 18h00** Suite de l'atelier
- 18h00 à 19h30** Souper
- 20h00 à 21h00** Cercle de voix et mantras

### DIMANCHE

---

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

- 8h00** Déjeuner
- 10h00 à 12h30** Méditation et sons, mantras, partages et conclusion
- 12h30** Diner
- Après-midi libre