

# Programmation

## MARCHER POUR SOI

Marche afghane | Yoga douceur | Méditation

### **JEUDI 28 SEPTEMBRE 2023**

Chambre garantie à 16h

- |           |  |
|-----------|--|
| 14h       | Arrivée des participants   |
| 1600      | Les 6 piliers du mieux-être, visite de familiarisation - RV au salon |
| 16h30-17h | Présentation de la retraite, Salle Stukely                           |
| 18h       | Souper   |
| 20h-21h   | Yoga pour un sommeil réparateur                                      |

### **VENDREDI 29 SEPTEMBRE 2023**

- |             |  |
|-------------|--|
| 7h30 - 8h00 | Déjeuner   |
| 9h00-9h30   | Yoga douceur   |
| 9h30-11h30  | Marche Afghane, module 1 et 2                        |
| 12h         | Dîner  |
| 13h         | Temps libre  |
| 16h30-17h30 | Marche d'intégration en nature                       |
| 18h30       | Souper   |
| 20H         | Temps libre pour profiter des soins et installations |



## **SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2023**

8h	Déjeuner
9h-9h30	Méditation guidée
9h30-11h30	Marche Afghane, module 3 et 4
12h	Dîner
13h	Temps libre pour profiter des soins et installations
16h30-17h30	Marche d'intégration en nature
18h30	Souper
20h	Temps libre pour profiter des soins et installations

## **DIMANCHE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2023**

Chambre libérée pour 11h

8h	Déjeuner
9h-9h30	Libération du souffle et Yoga-Balles
9h30-11h	Marche pleine présence aux rythmes de la marche afghane
11h15	Cercle de questions
12h	Dîner
13h	Temps libre pour profiter des soins et installations
18h	Départ (optionnel)

