
Programmation

MARCHER POUR SOI

Marche afghane | Yoga douceur | Méditation

JEUDI 24 AVRIL 2025

Chambre prête à 16h

- 14h Arrivée des participants
- 16h La présentation du fonctionnement du Spa (Mot de Jocelyna)
- 16h15-17h30 Présentation de la retraite, Salle Lac d'argent
- 18h Souper
- 20h-21h Yoga pour un sommeil réparateur

VENDREDI 25 AVRIL 2025

- 7h30 Déjeuner
- 8h45-10h Yoga-Balles – Préparation à la marche
- 10h15-12h Marche Afghane, module 1 et 2
- 12h15 Dîner
- 13h15-16h30 Temps libre
- 16h30-17h30 Marche d'intégration en nature
- 18h30 Souper
- 20H Temps libre pour profiter des soins et installations



SAMEDI 26 AVRIL 2025

7h30	Déjeuner
8h45-10h	Yoga Douceur – Libération du souffle
10h15-12h	Marche Afghane, module 3 et 4
12h15	Dîner
13h15 à 16h30	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 27 AVRIL 2025

Chambre libérée pour 11h

7h30	Déjeuner
8h45-10h	Méditation Marcher en Soi – Respiration consciente
10h15-11h30	Marche pleine présence aux rythmes de la marche afghane
11h30	Cercle de questions
12h	Dîner
13h	Temps libre pour profiter des soins et installations
18h	Départ (optionnel)

[Détail sur les modules de Marche Afghane ici](#)

