

# Programmation

## Élever sa force vitale pour mieux vivre

*Sujet à changement*

### Jour 1

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
16 h 45 - 17 h 45	Introduction des participants et de la fin de semaine - Salle Lac Orford
18 h 00 - 19 h 00	Souper
19 h 30 - 21 h 00	Introduction à la santé holistique et la bioénergie

### Jour 2

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
8 h 15 - 9 h 15	Activité du Spa
10 h 00 - 12 h 00	Yoga léger, padmasadhana, l'esprit et le souffle Introduction « <i>breathwork</i> » : ujjayi, yogic breath, pranayama
12 h 00 - 16 h 00	Dîner et temps libre pour profiter des installations
16 h 00 - 17 h 45	L'énergie et les sources d'énergie. Bastrika, kapalabathie et routine journalière pour optimiser son énergie
18 h 00 - 19 h 30	Souper
19 h 45 - 20 h 30	Introduction à la méditation et les neurosciences, respiration alternée des narines, méditation panchakosha - calmer son mental

# Programmation

Élever sa force vitale pour mieux vivre

29 février au 3 mars 2024

## Jour 3

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
8 h 15 - 9 h 15	Activité du Spa
10 h 00 - 12 h 00	Padmasadhana, pranayama Les E-Motions (énergie en mouvement), l'auto-régulation et la cohérence cardiaque. Exercice sur les drains et gains d'énergie
12 h 00 - 16 h 00	Dîner et temps libre pour profiter des installations
16 h 00 - 17 h 45	Salutation au soleil, bastrika, alimentation, mudras, méditation anapana, yoga nidra
18 h 00 - 19 h 30	Souper
19 h 45 - 20 h 30	Le sommeil, les chakras, méditation ariom - purification des chakras

## Jour 4

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
8 h 15 - 9 h 15	Activité du Spa
10 h 00 - 12 h 00	Perception, programmation, sortir du pilote automatique, intention Padmasadhana, pranayama, mudras, respiration alternée des narines, méditation, yoga nidra Clôture de retraite
12 h 00	Dîner et après-midi libre pour profiter des installations