# Week-end de Yoga et Pleine Conscience

## Prendre soin de soi, se détendre & profiter

Programme

*Ce programme est donné à titre indicatif et peut être soumis à changement.*

### Vendredi

17h à 19h : Accueil, installation & thé de bienvenue
19h : Cérémonie d'ouverture
19h30 : Yoga
20h30 : Dîner végétarien, biologique et local
21h30 : Découverte de la pleine conscience : méditation assise sur le souffle et marche lente
22h : *Mauna*, le noble silence : on profite de ce moment pour rester dans le calme et s'endormir tranquillement

### Samedi

7h15 : Tisane
7h30 : Méditation guidée optionnelle
8h00 : Yoga
9h15 : Pause
9h30 : Petit déjeuner végétarien, biologique et local
10h30 : Temps libre
12h30 : Déjeuner végétarien, biologique et local
14h00 : Yoga Nidra (relaxation profonde)
15h00 : : Atelier ou promenade dans la campagne
16h00 : Séréni'thé
18h : Yoga
19h30 : Dîner
20h30 : Conte philosophique
22h : *Mauna*, le noble silence : on profite de ce moment pour rester dans le calme et s'endormir tranquillement

### Dimanche

7h15 : Tisane
7h30 : Méditation guidée optionnelle
8h00 : Yoga
9h30 : Petit déjeuner végétarien, biologique et local
10h : Temps libre / Possibilité de consultation avec les intervenants
12h : Déjeuner végétarien, biologique et local
13h30 : Yoga Nidra (relaxation profonde)
14h30 : Atelier : Comment mettre en place une pratique de yoga et de pleine conscience au quotidien ?
16h00 : Séréni'thé
17h : Cérémonie de clôture du séjour
17h30 : Départ