# 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.*

## Samedi

9h00 : Accueil autour d'un thé et installation
10h00 - 11h30 : Yoga
12h00 - 13h30 : Déjeuner végétarien et local
13h45 - 14h30 : Yoga Nidra (relaxation profonde)
14h30 - 16h00 : Temps libre (accès à la piscine extérieure chauffée si le temps le permet)
16h00 : Séréni'thé (méditation du thé)
17h00 - 18h30 : Yoga
19h00 - 20h30 : Dîner
20h30 : Chant de mantras
À partir de 22h00 : pratique de *Mauna*, le noble silence : on profite de ce moment pour rester dans le calme

## Dimanche

7h30 : Tisane optionnelle
8h00 : Méditation guidée
8h30 - 9h30 : Yoga
9h30 : Petit déjeuner
10h30 - 11h00 : Marche méditative
12h - 13h30 : Déjeuner
13h30 - 14h30 : Karma yoga (service désintéressé) et repos
14h30 - 16h00 : Yoga
16h00 : Thé et cercle de partages
À partir de 17h : Départ