



PROGRAMME RETRAITE 2 jours 13 - 14 mai 2023 à St NOM LA BRETECHE

Concocté par Ramchandra lui-même, ce programme est une invitation à plonger dans une activité spirituelle intense touchant à toutes les dimensions de soi : physique, émotionnelle, mentale, psychique, énergétique et vibratoire.

- 6:00 : Réveil
- 6: 30 - 7:30 : Prānāyama
Pratique respiratoire pour prendre conscience de notre énergie vitale, pour réguler et affiner la respiration, mieux la respecter et mieux la gérer.
- 7:30 - 8:30 : Petit déjeuner
- 8:30 - 9:30 : Méditation du coeur
- 9:30 - 10:30 : Yoga Nidra Relaxation yogique (concentration / méditation / contemplation), pratiquée en position allongée, qui permet d'accéder de manière consciente à l'inconscient.
- 10:30 - 12:30 : Yoga - Asanas Postures avec relaxation, pour améliorer la détente, la souplesse et la circulation sanguine du corps.
- 12:30 - 13:30 : Déjeuner • 13:30 - 15:30 : Repos
- 15:30 - 16:30 : Marche consciente
- 16:30 - 17:30 : Yoga Nidra
- 17:30 - 18:30 : Prānāyama
- 18:30 - 19:30 : Diner
- 19:30 - 21:15 : Enseignements, questions-réponses et Bhajans
- 21:15 - 21:45 : Méditation du coeur
- 22:00 : Dodo

Tarif retraite : 100 € + don défiscalisé à 66%

Petits déjeuners et les 4 repas : 100 € maxi

Association NEPAL SENTIERS D'AVENIR St NOM LA BRETECHE