



PROGRAMME RETRAITE YOGA - MEDITATION

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, mentale, psychique, énergétique et vibratoire. Ramchandra parle 12 langues dont le Français et l'Anglais.

9h - 12h30 : **Atelier de yoga intégral**

12h30 - 14h30 : **Déjeuner - Repos**

14h30 - 18 h : **Atelier de yoga intégral**

Chaque atelier s'organise autour des pratiques suivantes :

Yoga Nidra Relaxation yogique (concentration/méditation/contemplation), pratiquée en position allongée, qui permet d'accéder de manière consciente à l'inconscient.

Yoga - Asanas Postures avec relaxation, pour améliorer la détente, la souplesse et la circulation sanguine du corps

Prāṇāyama

Pratique respiratoire pour prendre conscience de notre énergie vitale, pour réguler et affiner la respiration, mieux la respecter et mieux la gérer

Enseignements et histoires de vie, contes spirituels et chant de m'entras et bhajans.