

Planning Retraite

spirituelle du 30

Déc au 04 Janv

Chaque participant est libre de venir ou non aux activités proposées, pour alterner avec des temps de retraite solitaire..

Les activités ont lieu en intérieur à l'Eperon d'Or et/ou sur de hauts lieux cosmotelluriques l'après midi.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30	Accueil (arrivée possible dimanche soir)	Réveil énergétique subtile		Réveil énergétique subtile		
10h – 11h	Réveil énergétique subtile	Yoga suryanamaskar + Hatha	Réveil énergétique dynamique	Yoga suryanamaskar + Hatha yoga	Réveil énergétique dynamique	Réveil énergétique subtile ou Yoga
11h30 – 12h30	Entretien individuel ou Massage Ayurvédique	Entretien individuel ou Massage ayurvédique	Entretien individuel ou Massage ayurvédique	Entretien individuel ou Massage ayurvédique	Hatha Yoga	Méditation active ou Rituel des Eléments en lien à la montagne
	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN
14h-17h	Sophrologie énergétique des éléments	Purification aux cascades et Sophrologie énergétiques des éléments	Méditation active (ouverture des chakras)	initiation à la Méditation silencieuse	Mantras et Prières (Hautes énergies)	Cercle de Paroles
17h30-18h30	Entretien individuel ou Yoga	Entretien individuel ou Massage ayurvédique	Entretien individuel ou Yoga Iyengar	Entretien individuel ou Massage ayurvédique	Entretien individuel ou Massage ayurvédique	
	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	REPAS VEGETARIEN	
21h	Cérémonie d'ouverture de la retraite (hautes énergies)	Om Shanting et Improvisation musicale	Bains Sonores (Core Line & Invités)	Initiation au contact avec ses guides (technique chamanique et non chamanique)	Rituel d'intention avec la Terre / Connexion à la Terre	