

PROGRAMME DE LA RETRAITE DE NOUVEL-AN

VENDREDI 29.12.23	SAMEDI 30.12.23	DIMANCHE 31.12.23	LUNDI 01.01.24
	0800 YOGA méditatif	0800 YOGA méditatif	0800
	0900	0900	0900 MEDITATION
	1000 REPAS	1000 REPAS	1000 REPAS
	1100 LECTURE	1100 MEDITATION	1100 YOGA à deux
	1200	1200	1200
	1300	1300	1300
	1400 REPAS	1400 REPAS	1400 REPAS
	1500 MEDITATION	1500 Danse selon chakras	1500 Partage
	1600 Relaxation, bain sonore	1600 LECTURE	1600
1600	1600	1600	1600
1700 Accueil & prise des chambres	1700	1700 Réflexion personnelle	1700 Départ...
1800	1800 YOGA dynamique	1800	1700
1900 REPAS	1900 REPAS	1900	1800
2000	2000	2000 REPAS	1900
2100 Présentations	2100 BHAJANS & KIRTANS	2100 Réflexion personnelle	2000 Cercle de parole
2200 LECTURE	2200	2200 MEDITATION Nouvel-an	2100 MEDITATION Nouvel-an
2200	2200	2300	2200

