

Retraite yoga dans le Perche
Domaine du Moulin des Bouillons

Les 5 Éléments du yoga *avec Pamela Weber & Sophie Colombié*

Aperçu du programme*

Jeudi 23 juillet

à partir de 17h : arrivée et installation dans les chambres

18h30 – 19h45 : Cercle d'ouverture

- *Orientation au domaine*
- *Introduction sur les 5 éléments*
- *Premiers rencontres et échanges*

20h-21h : Dîner

21h30 – 22h : Méditation/Relaxation

Vendredi 24 juillet : Terre et Eau

7h30 – 8h : Kriyas

8h – 9h : Pranayama & Méditation

9h – 10h : Petit déjeuner

10h – 12h45 : Session du matin : L'élément Terre

13h – 14h : Déjeuner

14h – 17h30 : Temps libre (collation servie à 16h)

17h30 – 19h30 : Session de l'après-midi : L'élément Eau

20h – 21h : Dîner

21h30 – 22h30 : Méditation près du cours d'eau

* Le programme est en cours d'élaboration mais vous donne une idée de la déroulée des journées.

Samedi 25 juillet : Feu et air

7h30 – 8h : Kriyas

8h – 9h : Pranayama & méditation

9h – 10h : Petit déjeuner

10h30 – 12h45 : Séance du matin : L'élément Feu

13h – 14h : Déjeuner

14h – 17h30 : Temps libre (collation servie à 16h)

17h30 – 19h30 : Séance de l'après-midi : L'élément Air

20h – 21h : Dîner

21h – Grand feu de camp près du lac

Dimanche 26 juillet : Espace/Ether

8h – 9h : Kriyas, Méditation, pranayama du matin [Salle du bas]

9h – 10h : Petit déjeuner

10h30 – 12h45 : Séance du matin : L'élément Espace (Éther)

13h – 14h : Déjeuner

14 – 14h30 : Temps libre

14h30 – 16h : Cercle de clôture

16h30 : Départ