

## HORAIRE / PROGRAMMATION

### Vendredi le 3 novembre

- 16h00 - Arrivée à l'auberge et accueil des participants
- 17h 30 - Souper tous ensemble
- 19h00 – Cercle d'ouverture et yoga restaurateur

### Samedi le 4 novembre

- 6h15 – Réveil dans le silence (Mouna)
- 7h00 – Méditation intuitive et Journaling
- 8h15 – Déjeuner tous ensemble
- 10h00 – Yoga flow du moment
- 12h00 – Diner tous ensemble
- 13h00 – Temps libre
- 14h00 – Marche intuitive en foret
- 15h30 – Cercle de partage
- 18h00 – Souper tout le monde ensemble
- 19h30 – Yin yoga et bain sonore

### Dimanche le 5 novembre

- 6h15 – Réveil dans le silence (Mouna)
- 7h00 – Méditation intuitive et Journaling
- 8h15 – Déjeuner tous ensemble
- 10h00 – Chants et mantras
- 12h00 – Diner tous ensemble
- 13h00 – Rassemblement final

