



RETRAITE

YOGA & CHANT SILENCE & SON

Du 5 au 7 mai 2023

À Un temps un lieu (24)

A partir de 330 €
(Tout compris)



Informations et réservations

Elodie Caillaud - Accompagnatrice yoga - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com

Alice Parisi - Accompagnatrice voix - 07 83 72 88 92 - aliceparisi@hotmail.fr



VENDREDI

17h - Cercle d'ouverture

18h - 19h30 - Atelier Voix

19h30 - Repas

21h - Yoga Nidra

SAMEDI

8h30 - 10h30 - Pranayama & Yoga

11h - 12h30 - Le souffle du chant

12h30 - Déjeuner

15h - 17h - Cercle de chant

18h30 - Méditation & Repas en silence

21h - Cercle de paroles

DIMANCHE

8h30 - 9h30 - Marche afghane en silence

10h30 - Yoga en chant

12h30 - Déjeuner

14h - 15h30 - Yoga Nidra enchanté

15h30 - 16h30 - Cercle de clôture



Informations et réservations

Elodie Caillaud - Accompagnatrice yoga - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com

Alice Parisi - Accompagnatrice voix - 07 83 72 88 92 - aliceparisi@hotmail.fr