

# ALCHIMIE DE L'ÊTRE

## EDITION 2

### *Programme* *Origines*

## JEUDI 10/11/22

**11 H** Accueil et présentation du séjour

**13H** REPAS

**15H30 À 17H00** Cérémonie d'ouverture "Puja" ET YOGA

**17H30 À 18H45** Consultations

**20H** Repas

## VENDREDI 11/11/22

**08H À 09H30** //Yoga class

**09H40 À 11H** //Brunch et temps libre

**11H30 À 17H** Consultations//Ateliers

**17H30 À 18H30** //Yoga

**18H30 À 19H** //Cercle de partage

**19H30 À 20H** Méditation//Bain sonore

**20H15** Repas



# ALCHIMIE DE L'ÊTRE

*Programme du séjour*

*Origines*

## **SAMEDI 12/11/22**

**07H À 09H30** Yoga class //Marche

**09H30 À 11H** BRUNCH et temps libre

**11H30 À 17H0** Atelier //Consultations

**17H30 À 18H30** //Yoga

**18H30 À 19H** Bain sonore

**20H À 21H30** Soirée cacao// bhajans//danse

**21H30** Collation proposé

## **DIMANCHE 14/11/22**

**07H15** Yoga class

**8H30** //Brunch

**10H À 12H30** Cercle de fermeture

**13H** Rangement ET Départ



## Liste du matériel à apporter pour les participants

- Plaid
- Tapis de yoga
- Sangle
- Brique
- Carnet de notes et stylo
- Serviettes toilettes
- Chaussures de randonnée
- Vêtements chauds

### **Facultatif :**

- Huile essentielle de Gaulthérie et huile végétale d'arnica
- Neti si vous avez
- Coussin de méditation (zaffu)
- Mala (collier de méditation avec 108 perles)