



verthum

Programme approximatif

Week-end Présence

19 au 21 avril 2024

Vendredi

18h00 Accueil (check-in dès 16h)

18h30 Cercle d'ouverture, présentation du week-end

19h30 Souper

21h00 Méditation

Samedi

7h00 Eveil matinal en respiration et mouvement

8h30 Déjeuner

10h00 Randonnée (accessible pour tous les niveaux)

12h30 Dîner

14h00 Temps libre

17h30 Atelier I

19h30 Souper

21h00 Méditation

Dimanche

8h00 Eveil matinal en respiration et mouvement

9h00 Déjeuner

10h15 Atelier II

12h15 Dîner (check-out vers 12h00)

13h45 Yin yoga et méditation

15h00 Cercle de fermeture, fin du week-end

* Le programme peut être ajusté à l'écoute des participants et dans le moment présent.