



verthum

Programme

**Week-end UNICITÉ**

**3 au 5 octobre 2025**

---

**Vendredi**

17h00 Accueil (check-in dès 15h)

17h15 Cercle d'ouverture et pratique

19h00 Souper

20h45 Méditation

---

**Samedi**

7h00 Eveil matinal (Kundalini, Qi Gong, mouvement somatique, Pranayama)

8h30 Déjeuner

10h00 Marche et connexion à la nature  
(selon météo et itinéraire, possibilité de prendre le lunch de midi en randonnée)

12h00 Dîner

13h30 Temps libre

17h00 Atelier YIN : Yoga restaurateur, automassage, voyage sonore et/ou atelier créatif et plus...

19h00 Souper

20h45 Méditation

---

**Dimanche**

8h00 Déjeuner (check-out 9h00)

9h30 Atelier YANG : Flow yoga, pranayama, yoga du son, mouvement intuitif et plus...

12h00 Dîner

13h30 Méditation en extérieur, yin yoga et cercle de parole

15h00 Fin du week-end

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