



verthum

Programme approximatif

Week-end Cohérence

12 au 14 mai 2023

Vendredi

18h15 Accueil (check-in dès 15h)

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

19h15 Souper

21h00 Yin yoga & Méditation

Samedi

7h00 Eveil matinal en respiration et mouvement

8h15 Déjeuner

10h00 Randonnée (accessible pour tous les niveaux)

12h30 Dîner

14h00 Temps libre

17h30 Atelier I

19h00 Souper

21h00 Méditation

Dimanche

8h00 Eveil matinal en respiration et mouvement

9h00 Déjeuner (check-out 10h)

10h15 Atelier II

12h15 Dîner

14h00 Cercle de fermeture, fin du week-end

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