



verthum

Programme week-end

Reliance

16 au 18 septembre 2022

Vendredi

18h30 Accueil (check-in dès 15h)

19h00 Cercle d'ouverture, présentation du week-end

19h30 Souper

21h00 Yin yoga & méditation

Samedi

7h15 Eveil matinal en respiration et mouvement

8h30 Déjeuner

9h30 Randonnée " Slow forest " (pour tous les niveaux)

12h30 Dîner

13h30 Temps libre

17h00 Atelier I

19h00 Souper

21h00 Méditation

Dimanche

8h00 Eveil matinal en respiration et mouvement

9h15 Déjeuner (check-out 10h15)

10h30 Atelier II

12h30 Dîner

14h00 Cercle de fermeture, fin du week-end

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