

Programme détaillé

Dimanche 14 SEPT.



Matin

8H15 - Yoga au bord de la rivière

Avec Anaïs et Fanfan

Étirons nos corps au bord de l'eau...



à partir de 08H30 - Petit déjeuner

09H30 - Bain sonore



Julie en cheffe d'orchestre

Plongez dans un bain sonore, où instruments et voix s'unissent pour vous guider dans un voyage intérieur. Laissez la musique éveiller vos sens, apaiser votre esprit et harmoniser votre corps.

10h15 - Initiation Tantra avec Jaïana, chemin d'harmonie et de connexion.

Ose le Tantra...

Un voyage tout en douceur, où l'écoute plus consciente de ton corps, de tes besoins et de tes émotions te seront révélés.

Le Tantra, l'art de se relier à soi et à l'autre, dans le respect et la bienveillance.



Programme détaillé

Dimanche 14 SEPT.



Après-midi

12h45 - Repas maison



15h00 - Chants sacrés

Avec Zayin et Jaïana à "Les chants du possible"

Accompagne ces chants en musique !

Chants Mantras inspirés de différentes cultures.

Musicien(ne) ou non : bienvenue ! Une panoplie de petits instruments de percussion sera à disposition pour que chacun puisse participer et vibrer à l'unisson.

17H00 - Cercle de parole et clap de fin.

Partage de ressentis & dernières connexions
aux énergies du groupe.

