



## Stage Retour à Soi

### *Samedi*

- arrivée 16h ..... accueil
- 18h00 - 19h30 ..... Yin Yoga Sonore
- 19h30 ..... dîner / présentation du stage, des participants

### *Dimanche, lundi et mardi*

- 8h00 - 10h00 ..... Hatha Yoga, pranayama et chants de kirtans
- 10h00 ..... Petit déjeuner
- 10h30 - 13h00 ..... Atelier  
(dimanche : initiation au Yi Jing / lundi : découverte de la géobiologie / mardi : atelier cuisine)
- 13h00 ..... Déjeuner
- 14h30 - 15h15 ..... Voyages Sonores  
(dimanche et lundi : bains sonores / mardi : voyage chamanique)
- 15h30 - 18h00 ..... SPA - Soins
- 18h00 - 19h30 ..... Yin Yoga Sonore
- 20h00..... Dîner

### *Mercredi*

- 8h00 - 10h00 ..... Hatha Yoga, pranayama et chants de kirtans
- 10h00 ..... Petit déjeuner
- 11h30 - 12h30 ..... Cercle de parole : échanges et retours
- 12h30 ..... Déjeuner
- 14h30 ..... Départ