



RETRAITE

# YOGA & CHANT SILENCE & SON

Du 1 avril au 3 avril 2022

À Un temps un lieu (24)

A partir de 330 €  
(Tout compris)



Informations et réservations

Elodie Caillaud - Accompagnatrice yoga - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com

Alice Parisi - Accompagnatrice voix - 07 83 72 88 92 - aliceparisi@hotmail.fr



## **VENDREDI**

- 14h - Cercle d'ouverture
- 15h - 17h - Atelier Voix
- 17h30 - 19h - Hatha Yoga
- 19h - Repas
- 21h - Yoga Nidra

## **SAMEDI**

- 8h30 - 10h30 - Pranayama & Yoga
- 11h - 12h30 - Le souffle du chant
- 12h30 - Déjeuner
- 15h - 17h - Cercle de chant
- 18h30 - Méditation & Repas en silence
- 21h - Cercle de paroles

## **DIMANCHE**

- 8h30 - 9h30 - Marche afghane en silence
- 10h30 - Yoga en chant
- 12h30 - Déjeuner
- 14h - 15h30 - Yoga Nidra enchanté
- 15h30 - 16h30 - Cercle de clôture



## Informations et réservations

Elodie Caillaud - Accompagnatrice yoga - 06 89 12 95 04 - caillaud.elo@gmail.com

Alice Parisi - Accompagnatrice voix - 07 83 72 88 92 - aliceparisi@hotmail.fr