



**RETRAITE**

# **YOGA & CHANT SILENCE & SON**

**Du 5 au 7 mai 2023**

**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](mailto:caillaud.elo@gmail.com)

Alice Parisi - Accompagnatrice voix - 07 83 72 88 92 - [aliceparisi@hotmail.fr](mailto:aliceparisi@hotmail.fr)



## **VENDREDI**

17h - Cercle d'ouverture

18h - 19h30 - Atelier Voix

19h30 - 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