



verthum

Programme

Week-end Contemplation

30 août au 1er septembre 2024

Vendredi

18h00 Accueil (check-in dès 16h)

18h30 Cercle d'ouverture, présentation du week-end

19h30 Souper

21h00 Méditation

Samedi

7h00 Eveil matinal (Kundalini, Qi Gong, Yoga, Pranayama, etc.)

8h30 Déjeuner

10h00 Randonnée (accessible pour tous les niveaux)

12h30 Dîner

14h00 Temps libre

17h30 Atelier I

19h30 Souper

21h00 Méditation

Dimanche

8h00 Eveil matinal (Kundalini, Qi Gong, Yoga, Pranayama, etc.)

9h00 Déjeuner

10h15 Atelier II

12h15 Dîner (check-out 10h00)

13h45 Yin yoga et méditation

14h00 Cercle de fermeture, fin du week-end

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