

Stage-retraite

Méditation / Yoga / Nuad Boran

Horaires

- 7-8h : méditation (facultative)
8-9h : pause petit-déjeuner
- 9-12h : réveil articulaire, postures (asana), auto massage, respirations (pranayama) et méditation
12h-15h : repas cuisiné en commun, déjeuner et temps libre
- 15-17h : nuad boran
- 17h30-19h : hatha/nidra yoga
19-22h : repas cuisiné en commun, dîner et temps libre
- 22-23h : méditation (facultative)

Détails des pratiques

Hatha yoga :

- Auto-évaluer son état, prendre conscience de ses besoins
- Postures et respirations : libérer les tensions, nettoyer l'énergie et faire le plein
- Yoga Nidra : explorer les différents états de conscience (veille, rêve, sommeil)

Nuad Boran, massage traditionnel thaï :

- Auto-massage : apprendre à sentir et à dénouer ses tensions musculaires
- Donner/recevoir, initiation à un massage global (dos, ventre, cou, bassin, membres et tête)
- Différents types de pressions, d'étirements et de positionnements

Méditation :

- Libérer l'agitation mentale et cultiver la présence