

# Ecole Nuad Sen

## Grand stage d'été : fondation du Nuad Boran

### Horaires et planning de la journée

- 7h - 8h Méditation assise et en marchant (facultatif)
- *8h - 9h* *Petit déjeuner*
- 9h - 9h30 Auto-massage et Yoga (respiration et postures)
- 9h30 - 11h30 Etude et pratique du Nuad Boran
- *11h30 - 12h30* *Participation à l'organisation*
- *12h30 - 14h* *Repas et pause*
- 14h - 14H30 Auto-massage et Yoga (respiration et postures)
- 14H30 - 18h30 Etude et pratique du Nuad Boran
- *19h - 21h* *Repas et pause*
- 21h Yoga Nidra- relaxation / méditation (facultatif)