

## EXEMPLE DE PROGRAMME À LA JOURNÉE LORS D'UNE RETRAITE DE 2.5 À 5.5 JOURS

### Premier jour si démarrage en fin de journée :

Arrivée et prise des chambres dès 16h  
17h-18h30 : pratique commune pour entrer dans le processus  
18h 45 : souper  
20h30-21h15 : pratique de yoga doux & méditation

### Jour(s) du milieu :

7h30 à 8h45 : kriya, pratique matinale  
9h à 10h30 : pratiques de yoga / méditation / exercices divers  
**10h40 à 11h30 : repas brunch**  
11h30 à 13h45 : pause  
13h45 à 15h30-16h : pratiques et marche à l'extérieur  
16h à 17h : pause, repos  
17h à 18h15 : pratique yin yoga  
**18h30 : repas du soir, souper**  
20h30-21h15 : méditation en silence et nuit en silence

### Dernier jour :

7h30 à 8h45 : kriya, pratique matinale  
9h à 10h30 : pratiques de yoga / méditation / exercices divers  
**10h40 à 11h30 : repas brunch**  
11h30 à 13h : pause et rangement libération des chambres  
13h à 15h30 : pratique de yoga / méditation / clôture au revoir  
15h30 à 16h : rangement de la salle de yoga et du matériel

---

Pratiques de yoga signifient qu'il y aura plusieurs styles de yoga : yin yoga, yoga restauratif, yoga flow en mouvement, yoga traditionnel plus statique et plus en force. Le programme sera aussi adapté en fonction de la météo, de la situation Covid, de vos envies et besoins. Je tiens toujours compte des besoins particuliers de chaque participant tout en veillant à ce que l'ensemble du groupe trouve son contentement. Je propose des intensifications à qui peut les assumer et des allègements à qui ne doit pas forcer. Ce qui fait que le yoga postural que je propose convient à tout le monde.

Si vous voulez faire des acrobaties et des postures difficiles du style sur les mains ou les grands écarts, ça n'est pas ce que je propose... Mon enseignement postural tend à la simplicité qui peut parfois être intense aussi. Je ne prône pas les exercices de performance ou de démonstration qui vont à l'encontre des valeurs du yoga.

Méditation : yoga nidra, raja yoga, mindfulness ou pleine conscience, méditation active en silence, etc. Il n'est pas nécessaire d'avoir des années de pratique pour juger que vous êtes aptes ou non à tomber en méditation. Tout le monde peut entrer dans le processus... avec parfois des résultats surprenant... méditer c'est si simple en fait, mais nos croyances sur le sujet limitent et empêchent trop souvent les tentatives... Laissez-vous guider, ça ira bien et les idées préconçues s'évanouiront !