

## Programme du Stage d'hiver :

# Méditation et vibration sonore

*5 et 6 janvier 2019*

### **SAMEDI MATIN**

---

9h30 - 11h

⇒ Mise en route du corps douce

⇒ Méditation AU COEUR DE SOI

11h

Pause

11h20-12h30

⇒ Méditation D'ÉQUILIBRAGE SYSTÈME NERVEUX

**12h30-14h30**

**Repas au BASILIC INSTANT**

### **SAMEDI APREM**

---

14h30-16h30

⇒ Relaxation

⇒ Yoga du Son

16h30

Pause

17h-17h30

⇒ Sons diphoniques

## **DIMANCHE MATIN**

---

9h30-12h

⇒ Préparation du corps

⇒ Sons « Therapeutiques » du Qigong

## **DIMANCHE MIDI**

Repas partagé, buffet mis en commun.

## **DIMANCHE APREM**

---

14h30-15h

Relaxation

15h-16h

Méditation & Harmonisation énergétique

16h

Pause

16h30-17h30

Méditer au quotidien