

## **Programme stage Yoga Qi Gong été 2020**

*Au Cœur de l'été, méditations et jeûne intermittent*



### Lundi 27 juillet :

- . Accueil à partir de 17h – Installation, dîner et séance de méditation

### Du mardi 28 juillet au jeudi 30 juillet :

- . Pratiques matinales de yoga et Qi Gong de 8h à 9h30
- . Partage autour d'un thé, infusions, jus...en mode jeûne intermittent et temps libre jusqu'à 11h00
- . 11h00 à 12h30 : enseignement oral, pratiques, expériences...
- . Pause déjeuner et temps libre jusqu'à 17h30
- . 17h30 à 19h00 : enseignement oral, pratiques, expériences...
- . Dîner
- . 21h : méditation

### Vendredi 31 juillet :

- . pratiques matinales de yoga et Qi Gong de 8h à 9h30
- . Partage autour d'un thé, infusions, jus... et temps libre jusqu'à 11h
- . Atelier final jusqu'à 12h30
- . Déjeuner et départ

