

# Programme

## RETRAITE YOGA & MARCHE AU CŒUR DE LA CORSE

19 au 22 avril 2023 à TRIBU Eco Bergerie (Tizzano)

### **Mercredi 19 avril :**

Arrivée entre 14h et 15h30.

**15h30** : Collation

**16h-18h** : Marche Afghane\* (marche méditative) et pause sur site (cercle de présentation)

*Temps libre*

**19h**: Yoga

**20h30** : Dîner

*Soirée libre*

### **Jeudi 20 avril :**

**8h30** : Petit déjeuner

**10h-13h** : Sophro-balade\* et relaxation sur plage (marche guidée, associée à la pratique de la Sophrologie en pleine nature)

**13h-14h** : Déjeuner pique-nique sur la plage

**14h-16h00** : *Temps libre* et retour en marche libre

**17h-18h** : Massage intuitif relaxant (2 personnes) / *temps libre (le reste du groupe)*

*Temps libre*

**19h**: Yoga

**20h30** : Dîner

**21h30** : Bain sonore avec bols tibétains

## **Vendredi 21 avril :**

**8h30** : Petit déjeuner

**10h** : Yoga

**11h30-12h30** : Massage intuitif relaxant (2 personnes) / *Temps libre (le reste du groupe)*

**13h** : Déjeuner

**14h15-16h30** : Marche afghane et méditation sur site

**17h** : Massage intuitif relaxant (2 personnes) / *Temps libre (le reste du groupe)*

**18h30** : Yoga

**20h15** : Dîner

**21h30** : Soirée rituel autours du feu

## **Samedi 22 avril :**

**8h30** : Petit déjeuner

**10h** : Yoga

**11h30-12h30** : Massage intuitif relaxant (2 personnes) / *Temps libre (le reste du groupe)*

**13h** : Déjeuner

**14h30** : Cercle de clôture et départ du site

### **\*Petites précisions sur la marche afghane et la sophro-balade :**

La **marche Afghane** appelée autrement marche méditative ou marche yogique est à la croisée de l'exercice physique et de la méditation.

La respiration nasale est au cœur de la pratique et la synchronisation de la respiration et des pas.

La **Sophro-Balade** permet de profiter des bienfaits de la marche en nature, associé à la pratique de sophrologie.

Vous alternerez marche libre, marche consciente, pause sophro, partage, contemplation, méditation, relaxation...

L'éveil des sens, un regard neuf sur cette nature qui nous entoure.