

Programme détaillé du stage d'automne 16>18 Octobre 2026 à Montfavet

Vendredi 16 : accueil à partir de 16h30. On s'installe et on fait connaissance !

17h30->19h30 : Les caractéristiques de l'énergie de l'Automne selon L'énergétique chinoise.
Echanges autour de cette saison et sur la thématique du Souffle, fil conducteur de notre week-end.
Yoga, relaxation et respiration consciente

20h : dîner, chacune et chacun apporte un plat et une entrée ou un dessert à partager

Samedi 17 :

8h00 : Petite pratique de yoga matinale à jeun (dans le jardin si le temps le permet)

8h30 : Petit déjeuner

10h->11h : Atelier « bien vivre le Printemps » selon la sagesse chinoise.

11h->12h30 : Yoga

Préparation collective du repas et déjeuner

Temps libre ou de massage, promenade en conscience et connexion avec la nature

17h30->19h : Yoga

19h15 : temps de massage et/ou préparation collective du repas et dîner.

Dimanche 18 :

8h00 : Petite pratique de yoga matinale à jeun (dans le jardin si le temps le permet)

8h30 : Petit déjeuner

(défaire les lits et préparation des affaires)

10h00->11h30 : Yoga

11h30->12h00 : Petit atelier d'éveil : affiner la sensibilité olfactive
puis préparation collective du repas et déjeuner

14h->15h30 : balade inspirante

15h30->16h30 : atelier créatif : créer son parfum du jour avec des huiles essentielles

Temps de partage autour d'une tasse de thé.

Fin du stage : 17h