**Retraite bien-être à Giens**

**Du 29 mai au 1er juin 2025**

 **Programme à titre indicatif**

**Jeudi 29 mai 2025**

14h00 Accueil à l’hôtel (arrivée possible dès 13h)

15h00 Cercle de bienvenue dans la salle de séminaire

 Découverte des lieux

16h00 Check-in - installation dans les chambres

17h00 Philosophie du yoga : origine du yoga

17h30 Pratique de yoga et méditation sonore dans la salle de séminaire Horizon

19h30 Repas et temps libre

20h45 Méditation libre avec Jenny et Elodie sur la plage au coucher du soleil

 Soirée libre

**Vendredi 30 mai 2025**

6h30 Méditation libre avec Jenny et Elodie sur la plage au lever du soleil

7h00 Pratique de yoga et méditation sonore dans la salle de séminaire Horizon

9h30 Collation : café, thé, jus de fruits, panier de fruits, pâtisseries et fruits secs

10h45 Philosophie du yoga : yamahs et niyamahs

11h45 Temps libre et repas (à 12h30)

14h00 En option : paddle

16h30 Temps libre

17h30 Pratique de yoga et méditation sonore dans la salle de séminaire

19h30 Repas et temps libre

20h45 Méditation libre avec Jenny et Elodie sur la plage au coucher du soleil

 Soirée libre

**Samedi 31 mai 2025**

6h30 Méditation libre avec Jenny et Elodie sur la plage au lever du soleil

7h00 Pratique de yoga et méditation sonore dans la salle de séminaire Horizon

8h30 Collation : café, thé, jus de fruits, panier de fruits, pâtisseries et fruits secs

9h30 En option : excursion à Porquerolles + 1 heure de marche en silence depuis le port de Porquerolles pour se rendre à la plage Notre-Dame et 1 heure de marche en silence pour retourner au port de Porquerolles + le reste du temps, temps libre pour profiter de l’endroit + pique-nique inclus

16h00 Retour à l’hôtel – temps libre plage / piscine

19h30 Repas et temps libre

20h45 Méditation libre avec Jenny et Elodie sur la plage au coucher du soleil

 Soirée libre

**Dimanche 1er juin 2025**

6h30 Méditation libre avec Jenny et Elodie sur la plage au lever du soleil

7h00 Pratique de yoga et méditation sonore dans la salle de séminaire Horizon

9h30 Collation : café, thé, jus de fruits, panier de fruits, pâtisseries et fruits secs

 Check-out – remise des chambres

11h00 Philosophie du yoga : sélection de quelques postures avec observation des effets

 Cercle de clôture

12h30 Repas

14h00 Départ de l’hôtel