

PROGRAMME 2023 - GÎTE DES SOURCES - ASHRAM 64

DE SEPTEMBRE À JUIN	JUILLET - AOÛT
<p><u>Programme stages</u></p> <p><i>26-29 mai 2023 stage de 4 jours spécial ouverture de l'ashram</i> <i>Weekends bien-être:</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Vendredi (arrivée à partir de 15h)</i> <i>18:00-19:30 QiGong</i> <i>20:00-21:30 méditation/satsang</i> <i>Samedi</i> <i>08:30-10:00 Yoga</i> <i>10:00-20:00 balades ou méditation</i> <i>20:00-21:30 Méditation/Satsang</i> <i>Dimanche</i> <i>08:30-10:00 Yoga</i> <i>Départ 11h</i></p> <p><u>Programme en dehors des stages</u> <i>(seule la plage horaire 18:00-19:30 est disponible pendant les stages et ouverte au public extérieur)</i></p> <p>Lundi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 18:00-19:30 Dance des 5 éléments (tout public) 20:00-21:30 Méditation (30min) /Satsang (tout public)</p> <p>Mardi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 10:30-12:00 Qigong (6 persons minimum)(résidents) 18:00-19:30 Méditation/satsang en ligne 18:00-19:30 Hatha Yoga 20:00-21:30 Méditation (30min)/Satsang (résidents)</p> <p>Mercredi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 10:30-12:00 Qigong (6 persons minimum)(résidents) 18:00-19:30 Bain sonore (tout public) 20:00-21:30 Méditation (30min)/Satsang (résidents)</p> <p>Jeudi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 10:30-12:00 Qigong (6 persons minimum)(résidents) 18:00-19:30 Online satsang in English 18:00-19:30 Chanting 20:00-21:30 Méditation (30min) /Satsang (résidents)</p> <p>Vendredi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 18:00-19:30 Qi Gong (tout public) 20:00-21:30 Méditation (30min)/Satsang (résidents)</p> <p>Vendredi/samedi/dimanche: Weekends bien-être</p>	<p><u>Programme stages</u></p> <p><i>3-6 juillet: stage de 4 jours</i> <i>10-13 juillet: stage de 4 jours</i> <i>24-30 juillet retraite d'une semaine</i> <i>7-13 August One Week Retreat (in English)</i> <i>Weekends bien-être:</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Vendredi (arrivée à partir de 15h)</i> <i>18:00-19:30 QiGong</i> <i>20:00-21:30 méditation/satsang</i> <i>Samedi</i> <i>08:30-10:00 Yoga</i> <i>10:00-20:00 balades ou méditation</i> <i>20:00-21:30 Méditation/Satsang</i> <i>Dimanche</i> <i>08:30-10:00 Yoga</i> <i>Départ 11h</i></p> <p><u>Programme en dehors des stages</u></p> <p>Lundi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 20:00-21:30 Méditation (30min) /Satsang (tout public)</p> <p>Mardi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 18:00-19:30 Méditation/Satsang en ligne 20:00-21:30 Méditation (30min)/Satsang (résidents)</p> <p>Mercredi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 20:00-21:30 Méditation (30min)/Satsang (résidents)</p> <p>Jeudi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 18:00-19:30 Online Meditation/Satsang (in English) 20:00-21:30 Méditation (30min)/Satsang (résidents)</p> <p>Vendredi: 08:30-10:00 Yoga (résidents) 18:00-19:30 Hatha Yoga (tout public) 20:00-21:30 Méditation (30min)/Satsang (résidents)</p> <p>Vendredi/Samedi/dimanche: Weekends bien-être</p>

