

## PROGRAMME 2023 - GÎTE DES SOURCES - ASHRAM 64

Adresse: 1 rue des sources 64190 Gurs

Tel: 07 69 31 22 45 / <https://www.tilicho.fr/>

### DE SEPTEMBRE À JUIN

#### Programme (en dehors des stages)

Merci de vous inscrire aux cours qui vous intéressent, au moins un jour à l'avance.

#### **Lundi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Mardi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

10:30-12:00 Qi gong (5 pers min)

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

18:00-19:30 Méditation/Satsang en ligne

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Mercredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

10:30-12:00 Qi gong (5 pers min)

16:00-17:30 Danse libre (5 pers min)

20:00-21:30: Méditation/Satsang(5)

#### **Jeudi:**

10:30-12:00 Qi gong (5 pers min)

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Vendredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

18:00-19:30 Qi Gong (5 pers min)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Samedi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

11:00-12:30 Chant intuitif (5)

Temps libre (méditation, balades...)

16:00 - 17:30 Danse libre (5)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Dimanche:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

#### **Tous les jours:**

Possibilité de massage ayurvédique: 2h (80€)

Possibilité d'accompagnement personnel: 1h (40€)

Possibilité de randonnées: en fonction du temps

Possibilité de cours de poterie dans le village.

### DE JUILLET À AOÛT

#### Programme (en dehors des stages)

Merci de vous inscrire aux cours qui vous intéressent, au moins un jour à l'avance.

#### **Lundi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

16:00-17:30 Danse libre (5 pers min)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Mardi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Mercredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

16:00-17:30 Danse (5 pers min)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Jeudi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

18:00-19:30 Méditation/Satsang en ligne

18:00-19:30 Méditation/Satsang (5)

#### **Vendredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)

16:00-17:30 Danse (5 pers min)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Samedi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

11:00-12:30 Chant intuitif (5)

16:00 - 17:30 Danse (5 pers min)

20:00-21:30: Méditation/Satsang (5)

#### **Dimanche:**

08:00-09:30 Hatha Yoga

#### **Tous les jours:**

Possibilité de massage ayurvédique: 2h (80€)

Possibilité d'accompagnement personnel: 1h (40€)

Possibilité de randonnées: en fonction du temps

Possibilité de cours de poterie dans le village.