

Programme de retraite
Retraite «Tao of Vitality» en Inde avec Aisha Sieburth
28 janvier - 2 février 2019 (6 jours de retraite ouverts à tous les niveaux)

Chaque jour trouve son rythme entre les entraînements, les visites locales, les massages ayurvédiques et les délicieux repas préparés avec amour. Massage ayurvédique sur rendez-vous sur place pendant les pauses Dr Gopi.

Arrivées – selon les vols Transport de l'aéroport de Chennai - maison d'hôtes locale à Tiruvannamalai

Jour 0) 27 janvier 14:00 dernières arrivées de l'aéroport de Chennai
16h Accueil à l'Ashram Greenland

1er jour) 28 janvier 2019

6h - 7h Éveil énergétique
7h- 8h petit déjeuner
9h - 12h30 Vitalité Chi Kung & 5 éléments méditation
12h30 - 13h30 Repas
15h - 19h Shopping Marché local
19h - Repas du soir
20-21h pratique du soir

Jour 2) 29 janvier 2019

5h - 6h Chants Bajans (optionnel)
6h - 7h Éveil énergétique
7h- 8h petit déjeuner
9h - 12h30 Vitalité Chi Kung & 5 éléments méditation
12h30 - 13h30 Déjeuner
15h - 19h Visite du temple d'Arunchalaeswaram
19h - Repas du soir
20-21h pratique du soir

Jour 3) 30 janvier 2019

5h - 6h Chants Bajans (optionnel)
7h petit déjeuner
7h 30-: Randonnée sur la montagne d'Arunchala depuis Ramana Ashram le long du chemin des singes,
8h Méditation dans les 3 grottes, visite des temples de la montagne d'Arunachala
12h Déjeuner à côté du temple
Ashram Ramana Maharishi - rituel puja
19h - Repas du soir
20-21h pratique du soir

Jour 4) 31 janvier 2019

5h - 6h Chants Bajans (optionnel)
6h - 7h Éveil énergisant
7h- 8h petit déjeuner
9h - 12h30 Vitalité Chi Kung & 5 éléments méditation
12h30 - 13h30 Déjeuner
15h - 19h Temps libre: repos, massages
19h - Repas du soir
20-21h pratique du soir

Jour 5) 1er février 2019

5h - 6h Chants Bajans (optionnel)
6h - 7h Éveil énergétique
7h- 8h petit déjeuner
9h - 12h30 Vitalité Chi Kung & 5 éléments méditation
12h30 - 13h30 Déjeuner
15h - Visite de Guru Ji - son temple et sa grotte
19h - Dîner à Tiru

Jour 6) 2 février 2019

5h - 6h Chants Bajans (optionnel)
6h - 7h Vitalité Chi Kung
7h- 8h petit déjeuner
9h - 12h30 Vitalité Chi Kung & 5 éléments méditation
12h30 - 13h30
Fin de l'atelier
Transport de départ de l'aéroport du Groenland à l'aéroport de Chennai