

4-5-6 novembre 2022

Retraite de Yoga Japonais

avec Eric Graf

**Faire le point avec soi-même
Santé, Bien-être et Progrès**



*Exercices de respiration, Exercices énergétiques,
Gymnastique yogique, Traitements à deux, Méditation*

Horaire indicatif

Ve 18h00 arrivée

Collation

19h30-21h00 session 1

Sa 07h00-08h00 méditation (opt.)

Petit-déjeuner

09h45-12h00 session 2

Repas de midi

15h00-17h30 session 3

Souper

20h00-21h00 session 4

Di 07h00-08h00 méditation (opt.)

Petit-déjeuner

09h45-12h00 session 5

Repas de midi

14h00: Fin



Lieu: Gibelegg Haus, 1021 m
Plötschweid 23, 3099 Rüti bei Riggisberg

Prix: 290 CHF pension complète, max. 35 personnes

Renseignements, inscriptions: www.dojo-ne.ch, 079 691 19 18