



## LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 – Jeudi 15 Juillet

**17h-19h30:**

Cérémonie d'ouverture de la retraite avec un rituel sacré, allumage des lampes à huile, accompagné de mantras protecteurs qui invitent la Lumière et la Paix.

Séance de yoga avec Hamsacharya Subramoni Mahesh.

- Pranayama (respiration)
- Yoga Postures (asanas)
- Relaxation (Yoga Nidra)

**19h30: Dîner**

Végétariens & vegan (préparé dans la tradition ayurvédique)

### Jour 2 -Vendredi 16 Juillet

**8h-11h30**

Séance de yoga avec Hamsacharya Subramoni Mahesh:

-Siddhanath Surya Yoga

-Nous commencerons par un enchaînement d'Asanas accompagnés de la respiration 'Hamsa' Puis, nous enchaînerons avec la pratique de postures yogiques (asanas), de techniques de respiration (hamsa), de contractions musculaires conscientes de certaines parties du corps (bandhas) et de rétention de la respiration (kumbhaka).

Nous finirons avec la méditation ' Siddhanath Golden Lotus '

**9h45**

Thé aux herbes

**11h30-12h30:**

Brunch végétarien et vegan (préparé dans la tradition ayurvédique)

**13h-16h30:**

Massage ayurvédique – Temps libre

**16h30h – 17h30 :**

Tour du petit château avec Eva qui vous racontera l'histoire du lieu. pause thé

**18-19h30:**

Séance de yoga avec Hamsacharya Subramoni Mahesh

- Siddhanath Surya Yog
- Yoga Postures ( Asana's )
- Relaxation ( Yoga Nidra )

**19h30 :Dîner**

Végétariens et vegan (préparé dans la tradition ayurvédique)

### Jour 3 – Samedi 17 Juillet

**7h30 – 8h30h:**

Séance de yoga avec Hamsacharya Subramoni Mahesh

- Siddhanath Surya Yog
- Postures ( Asana's )
- Yoga Nidra ( relaxation )

**8h30 – 9h**

Thé aux herbes

**9h - 11h:**

Naad Yoga ( Inner Sound )

Méditation sur AUM – le son de l'Univers

Ici la concentration se fera sur l'écoute du son AUM et sur sa méditation.

Il s'agit d'une méditation profonde du premier Kriya – OM KAR KRIYA.

**11h-12h30:**

Brunch végétarien et vegan (préparé dans la tradition ayurvédique)

**12h30-16h30:**

Massage ayurvédique – Temps libre

**16h30-18h30**

Séance de yoga avec Hamsacharya Subramoni Mahesh – Asana's (postures de yoga) – Initiation à la Kundalini Kriya Yog – Omkar Kriya, Shiva-Shakti Kriya, Mahamudra, Méditation.

**18h30-19h**

Thé aux herbes

**19h-20h:**

Soirée d'ambiance indienne avec code vestimentaire blanc :

Siddhanath Earth Peace Meditation (méditation pour la Paix sur Terre) sous le magnifique hêtre du Château, avec rituel sacré et lampes à huile.

Chants de mantras, kirtan, musique, bhakti yoga, bhajan, où nous pouvons chanter ensemble (vos instruments sont les bienvenus)

**20h:Dîner**

Végétariens et vegan (préparé dans la tradition ayurvédique)

### Jour 4 – Dimanche 18 Juillet

**8h - 11h:**

**Séance de yoga avec Hamsacharya Subramoni Mahesh**

Mudras, Pranayam et Mantras

Nous apprendrons certains mudras yogiques (positions codifiées et symboliques des mains) tout en utilisant l'énergie de la respiration, ce que l'on nomme pranayam. L'attention portera sur l'ouverture des chakras à travers la concentration sur la respiration et la récitation de formules sacrées répétées, appelées mantras.

**11h-12h30:**

Brunch végétarien et vegan (préparé dans la tradition ayurvédique)

**12h30-15h:**

Massage ayurvédique – Temps libre

**15h-16h:**

Séance de yoga avec Hamsacharya Subramoni Mahesh

- Naad Yoga ( écouter votre son intérieur )
- Yoga Nidra ( Complète relaxation )

**16h - 17h:**

Discussions et questions autours d'un thé, pour conclure la retraite de yoga.



YOGA TREE  
RETREAT