



## Retraite de Toussaint en ligne via ZOOM

Vous ne pouvez pas vous déplacer ?

Vous voulez suivre une partie de la retraite en direct en ligne ?

Avec Sarva Atma en direct de l'Inde et Padma Priya en direct de la retraite de Toussaint à l'école de Yoga Gaïa Healer International à Decazeville (France).

C'est possible avec une connexion internet sur Zoom.

Ouvert à tous.

### PROGRAMME :

**Jeudi 22.10.2020 au mardi 27.10. 2020**

Tous les jours :

6h00 à 7h00 **Méditation assise** guidée par Sarva Atma

7h00 à 8h00 **Yoga du matin** (asana, pratique corporelle) guidé par Padma Priya

9h00 à 10h30 **Enseignement** de Yoga avec Sarva Atma

14h30 à 15h30 **Yoga Nidra** guidé par Padma Priya

15h30 à 16h30 **Méditation assise** guidée par Padma Priya

### À LIRE :

#### Information importantes :

Préparez votre tapis de yoga, coussin de méditation, couverture, coussin pour la tête/yeux.

Le Yoga Nidra se pratique allongé sur le dos sur un tapis de yoga, matelas ou autre support. Prévoyez tout pour votre confort personnel selon les besoins de votre corps physique pour être confortable pendant 1 heure allongé sur le dos.

Installez vous dans un endroit où vous ne pouvez pas être dérangé pendant la pratique.

**Prix pour les 6 jours :** 200€ La totalité de l'argent est utilisée pour financer les travaux de mise en place du lieu de retraite à Decazeville ; les enseignants sont bénévoles

#### Mode de paiement :

Uniquement en ligne avec carte de crédit ou PayPal.

#### Connexion :

Le numéro ID pour rejoindre les séances va vous être envoyé automatiquement par e-mail après le paiement.