






Programme* retraite de Kriya Yoga - 12 au 16 mai 2021
à Mûr de Bretagne en Côtes d'Armor (22)
avec Rajarshi Peter et Swami Mangalananda



|  | Mercredi 12 mai | Jeudi 13 mai | Vendredi 14 mai | Samedi 15 mai | Dimanche 16 mai | |
|---|---------------------------|---|---|---|-------------------------|--|
| 7h00 8h30 | | Méditation | Méditation | Méditation | Méditation | |
| 9h00 9h30 | | Petit-déjeuner | Petit-déjeuner | Petit-déjeuner | Petit-déjeuner | |
| 10h00 11h00 | |  Initiations | Enseignements | Enseignements | Enseignements | |
| 11h00 12h30 | | Méditation | Méditation | Méditation | Méditation | |
| 12h45 13h30 | | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | |
| 14h30 | | Accueil à partir de 14h30  | Concert HandInHand <i>« Musique Dhrupad »</i> | Marche au bord du Lac  | Marche / Temps libre |  France |
| 17h30 | | Révision des techniques | Questions Réponses | Questions Réponses | | |
| 18h30 | Dîner | Méditation | Méditation | Méditation | | |
| 20h00 | Conférence/ Méditation | Dîner | Dîner | Dîner | | |
| 20h45 | | Temps libre | Temps libre | Temps libre | | |

*** Programme indicatif : quelques changements peuvent être proposés.**