

# Retraite à Monte Velho au Portugal

du 3 au 10 décembre 2018 avec Somasekha



Cette retraite vous accueille dans un lieu magique et profondément paisible, immergé en pleine nature et offrant une vue majestueuse sur l'océan.

Elle vous invite à vous ressourcer pleinement afin de vous retrouver dans votre plénitude naturelle.

## Le programme de la retraite

Le matin est un temps de silence pour soi pour se poser et méditer selon les enseignements donnés par Somasekha

À 10 h 30 : méditation en groupe et pratique du Qi Gong et du Joy Sound Qi

L'après-midi est un temps pour se reposer, méditer, se promener dans la nature ou sur la plage, se baigner dans le vivant de l'océan

À 17 h : méditation en groupe et pratique du Qi Gong et du Joy Sound Qi



Pré-inscription