



Programme

RETRAITE AVEC PLANTES MAÎTRESSES ET YOGA

- 14 jours -

1. Arrivée à Tarapoto

Réception des participants à l'aéroport de Tarapoto avant 17h. Dans le cas d'une arrivée après 17h, les personnes devront passer la nuit à l'hôtel à Tarapoto et rejoindre le centre Huamanwasi Ashram le lendemain matin.

19h30 dîner de bienvenue à Huamanwasi Ashram.

2.1 Matin

Première réunion d'information avec le groupe et entretiens individuels.

2.2 Après-midi

Travail yogique conceptuel et pratique sur l'énergie Kundalini en rapport avec les plantes maîtresses.

Pratique de Kundalini Yoga et Nada Yoga (*yoga du son*).

3. Jour de purification

Yoga avec pranayamas (*exercices de respiration*).

Cérémonie de San Pedro et bains de « florecimiento » (*avec plantes aromatiques et médicinales*).

4. Yoga et Méditation

Première cérémonie d'Ayahuasca (*lunaire*).

5. Yoga et Méditation

Cercle thérapeutique d'échange verbal.

Relaxation avec gong.

Préparations pour la diète.

6. Premier jour de diète

Deuxième cérémonie d'Ayahuasca (*solaire*).

7 et 8. Diète

9. Fin de la diète

Troisième cérémonie d'Ayahuasca (*solaire*).

10. Intégration et Yoga

Quatrième cérémonie d'Ayahuasca (*lunaire*).

11. Journée dédiée à la Terre Mère « Pachamama »

A travers la prière, la méditation et le silence.

12. Cérémonie de San Pedro

Hutte de sudation « Temazcal ».

Bains de « florecimiento » (*avec plantes médicinales et aromatiques*).

13. Jour d'intégration

Marche dans la communauté.

Pique – nique dans la nature.

Cérémonie yoguique de clôture.

14. Départ

Transfert à Tarapoto le lendemain après le petit déjeuner.

Il est possible de rester quelques jours à l'ashram après la fin de la retraite pour se reposer et intégrer le travail réalisé, sur réservation anticipée à l'arrivée à Huamanwasi.