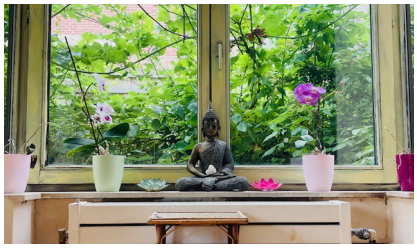
Programme de la Journée Portes Ouvertes Kairn Hoeilaart 20 septembre 2025



Accueil à partir de 9h30 Thé, café

10h-10h50 Vinyasa yoga (dynamique) par Karin

11h10-11h45 méditation du corps en vie par Xavier

Pause conviviale en auberge espagnole

Karin vous propose toute la journée (hormis ses interventions), au gré de votre curiosité, des mini-séances découverte du Shiatsu sur chaise.

13h-13h40 promenade philosophique et écologique au jardin : l'abondance, la conscience et les cycles par Xavier

14h-14h50 Yin yoga (doux, méditatif) par Karin

15h10-15h45 méditation du corps en vie par Xavier

16h05-16h45 « Mouviebrason » méditation sonore co-créée par Xavier

Pause, échanges spontanés

18h-19h Conférence : « Le pouvoir révolutionnaire des catastrophes » par Karin et Xavier : présentation de leurs parcours, du lieu, du projet et de son esprit

Pause conviviale en auberge espagnole

20h30 Concert