

BONNE ANNÉE WEEK-END YOGA AU MOULIN 31/12/21 - 02/01/22

LE BAR À YOGA

VENDREDI

A partir de 15h00

Arrivé

Prise de possession du Lieu,
Installation,
Remise des téléphones

18h30 - 19h30 Yoga

19h30 - 20h00 Cercle d'ouverture

20h00 - 21h30 Dîner

22h00 - 00h00 Soirée Réveillon

Dance Méditation

Journée de Silence et solo
pas de telephone-pas livre

SAMEDI

08h30 Réveil

08h45 - 09h15 Méditation/Pranayama

09h15 - 10h15 Yoga

10h20 Boisson Detox

Temps libre **Silence**

11h00 - 12h00 Brunch

En plein conscience

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

Temps libre **Silence**

15h00 Collation

16h30 - 17h30 Yoga

17h45 - 18h30 Méditation Expressive

19h00 - 20h00 Dîner

21h00 - 22h00 Yin Yoga

DIMANCHE

07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation

08h45 - 10h00 Yoga

10h05 - 10h35 Face Yoga

Temps libre

11h00 - 12h00 Brunch

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

Cercle de Départ

15h00 Départ

