

<b>Lundi</b>	<b>arrivé après 17h</b>				
A Partir de 17h	Prise de possession du lieu, installation, remise des téléphones				
19h à 20h	Dinner simple				
21h à 22h	<b>Cercle d'ouverture &amp; Méditation</b>				
<b>Mardi</b>					
7h00	Réveil				
7h15 à 7h45	Méditation & Pranayama				
8h00 à 09h30	Yoga (1h30)				
09h30	Boisson Détox douce + test huile massage				
09h45 - 10h15	Petit déjeuner léger				
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h	Exemple :	<b>Piscine - Sauna - Customisation T shirt etc</b>		
12h30 à 13h30	Déjeuner				
13h45 à 14h15	Yoga Digestif (30 Mins)				
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h15	Repos			
Optionnel	Atelier Alignement de base - 45 Mins				
16h30 à 18h00	Yoga & Médit (1h30)				
18h30 à 19h30	Dinner				
21h00 - 22h00	Yin Yoga				
<b>Mercredi</b>					
7h00	Réveil				
7h15 à 8h00	Méditation & Pranayama				
8h15 à 09h45	Yoga (1h30)				
09h50 - 10h00	Nettoyage buccal				
10h00 - 10h30	Petit déjeuner léger				
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h00	Exemple :	<b>Marche en pleine conscience</b>		
12h30 à 13h30	Déjeuner				
13h45 à 14h15	Yoga Digestif (30 Mins)				
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h45	<b>Vélo</b>			
<b>TEMPS LIBRE</b>					
17h00 à 18h00	Yoga (1h00)				
18h15 à 19h15	Méditation & Pranayama				
19h30 à 20h30	Dinner				
21h00 - 21h45	Yoga Nidra				
<b>Jeudi</b>	<b>*****</b>	<b>Journée de Silence et solo - Pas de telephone - pas de livre</b>			
6h45	Réveil				
7h00 à 8h00	Méditation & Pranayama				
8h15 à 9h45	Yoga (1h30)				

10h00 - 10h30	Petit déjeuner léger				
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h	Silence	Exemple:	Jacuzzi	
12h30 à 13h30	<b>Déjeuner en pleine conscience</b>				
13h45 à 14h15	Yoga Digestif (30 Mins)				
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h45	Silence	Exemple:	Promenade au Lac	
Optionnel	15h30 à 16h00	Auto Massage			
17h00 à 18h00	Yoga (1h00)				
18h15 à 19h15	Méditation & Pranayama				
19h30 à 20h30	<b>Dinner Soupe Léger Pleine conscience ou jeûn</b>				
21h00 - 21h30	Méditation à la bougie				
<b>Vendredi</b>		Jour de repos ;-)			
6h30	Réveil				
6h45 à 7h45	Méditation & Pranayama + Chants				
8h00 à 09h00	Yoga (1h00)				
09h15	Petit déjeuner léger				
<b>TEMPS LIBRE</b>			Exemple :	Piscine Hammam	
12h00 à 13h00	Déjeuner en pleine Conscience				
13h15 à 13h45	Yoga Digestif (30 Mins)				
<b>TEMPS LIBRE</b>					
<b>TEMPS LIBRE</b>	4h45		Exemple :	<b>Visite de la région</b>	
<b>TEMPS LIBRE</b>					
18h30 à 19h30	Déjeuner en pleine Conscience				
21h00 - 22h00	Yin Yoga				
<b>Samedi</b>			<b>Journée collective - Non silencieuse</b>		
6h30	Réveil				
6h45 à 7h45	Méditation dynamique				
8h00 à 09h00	Yoga (1h00)				
09h00	Detox Boisson				
09h15 - 09h45	Petit déjeuner léger		<b>Préparation petit déjeuner collectif</b>		
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h45		<b>Préparation déjeuner collectif</b>		
12h30 à 13h30	Déjeuner				
13h45 à 14h15	Yoga Digestif (30 Mins)				
<b>TEMPS LIBRE</b>	2h45		<b>Création Mandala collectif &amp; Activité collective</b>		
17h00 à 18h30	Yoga (1h30)				
18h45 à 19h45	Dinner - Fin pleine conscience				
	<b>Paking des baggages</b>				
21h00 - 21h45	Meditation expressive collective				

<b>Dimanche</b>						
7h00	Réveil					
7h15 à 8h45	Yoga - Méditation & Pranayama					
	Petit déjeuner léger					
	Cercle de départ					
10h	<b>Départ</b>					