

LONG WEEK-END YOGA AU MOULIN 11/11-14/11 LE BAR À YOGA

Journée de Silence et solo
pas de telephone-pas livre

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

07h30 Réveil

07h15 Réveil

07h15 Réveil

07h45 - 08h15 Méditation/Pranayama
08h30 - 10h00 Yoga

07h30 - 08h15 Méditation/Pranayama
08h30 - 10h00 Yoga

07h30 - 08h30 Méditation/Dynamique
08h45 - 10h00 Yoga

10h05 - 10h20 Boisson Detox

10h05 Nettoyage buccal

10h05 - 10h35 Face Yoga

Temps libre **Silence**

Temps libre

Temps libre

11h00 - 12h00 Déjeuner
En plein Conscience

11h00 - 12h00 Brunch

11h00 - 12h00 Brunch

A partir de 15h00

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

Arrivé

Prise de possession du Lieu,
Installation,
Remise des téléphones

Temps libre **Silence**

Temps libre

Cercle de Départ

16h30 - 18h00 Cercle d'ouverture
Yoga/Méditation

16h30 - 18h00 Yoga

16h30 - 17h45 Yoga

15h00 Départ

18h15 - 18h45 Méditation & Pranayama

18h00 - 18h45 Méditation & Expressive

18h30 - 19h30 Dîner

19h00 - 20h00 Dîner
En plein Conscience

19h00 - 20h00 Dîner

21h00 - 22h00 Yin yoga

21h00 - 21h30 Trataka

21h00 - 21h45 Yoga Nidra

