

# WEEK-END YOGA AU MOULIN 28/01/22 - 30/01/22

# LE BAR À YOGA

Journée de Silence et solo  
pas de telephone-pas livre

## VENDREDI

## SAMEDI

## DIMANCHE

07h30 Réveil

07h15 Réveil

07h45 - 08h15 Méditation/Pranayama  
08h20 - 09h50 Yoga

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

10h00 Yoga du Visage

10h05 - 10h35 Boisson Détox

Temps libre **Silence**

Temps libre

11h00 - 12h00 Brunch  
**En plein conscience**

11h00 - 12h00 Brunch

A partir de 15h00

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

Arrivé

Prise de possession du Lieu,  
Installation,  
Remise des téléphones

Temps libre **Silence**  
15h00 Collation

Cercle de Départ

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

16h30 - 17h45 Yoga  
18h00 - 18h30 Trataka

15h00 Départ

19h00 - 20h00 Dîner

19h00 - 20h00 Dîner

21h00 - 22h00 Yin Yoga

21h00 - 21h45 Méditation Expressive

