



LA SEMAINE YOGA 19/06 - 25/06

LE BAR À YOGA

Journée de Silence et solo pas de telephone-pas livre

Jour de Repos

Journée Collective Soirée libre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

07h00 Réveil

07h00 Réveil

06h45 Réveil

06h30 Réveil

06h30 Réveil

07h00 Réveil

07h15 - 07h45
Méditation/Pranayama

07h15 - 08h00
Méditation/Pranayama

07h00 - 07h45
Méditation/Pranayama

06h45 - 07h45
Méditation/Pranayama
Mantra-Chants

06h45 - 07h45
Méditation/Dynamique

07h15 - 08h45 Yoga sur
Chaise

08h00 - 09h30 Yoga

08h15 - 09h45 Yoga

08h00 - 09h30 Yoga

08h00 - 09h00 Yoga

08h00 - 09h30 Yoga

09h00 - 10h00 Méditation
Pranayama

09h35 Boisson Détox douce

09h50 Nettoyage buccal

09h15 - 09h45 Yoga du visage

09h40 Boisson Détox
douce

Temps libre

Temps libre

Temps libre **Silence**

Temps libre

Temps libre

Temps libre

11h00 - 12h00 Brunch

11h00 - 12h00 Brunch

11h00 - 12h00 Brunch
En plein Conscience

11h00 - 12h00 Brunch

11h00 - 12h00 Brunch

11h00 - 12h00 Brunch

A partir de 17h00

12h45 - 13h15 Yoga Digestif

12h45 - 13h15 Yoga Digestif

12h45-13h15 Yoga Digestif

12h30 - 13h00 Yoga Digestif

12h30 - 13h15 Yoga Digestif

Cercle de départ

Arrivée

Prise de possession
du Lieu,
Installation,
Remise des
téléphones

Temps libre

Temps libre

Temps libre **Silence**

Temps libre

Temps libre

Départ

Création Mandala collective

à partir de 15h00

16h00 - 18h00 Yoga &
Méditation

16h00 - 17h30 Yoga
17h45 - 18h45 Méditation &
Pranayama
Début du Silence

17h00 - 18h00 Yoga
18h15 - 19h15 Méditation
Expressive - **Fin du Silence**

17h00 - 18h30 Workshop
Yoga Alignement

19h00 - 20h00 Dîner

18h30 - 19h30 Dîner

19h00 - 20h00 Dîner **en Silence**

19h15 - 20h15 Dîner

18h30 - 19h30 Dîner

18h45 - 19h45 Dîner

21h00 - 22h00
Cercle d'ouverture

21h00 - 22h00 Yin yoga

21h00 - 21h45 Yoga Nidra

21h00 - 21h30 Trataka

21h00 - 22h00 Yin Yoga

