

WEEK-END YOGA SOLIDAIRE 13/07/23 - 16/07/23

LE BAR À YOGA



VENDREDI

06h30 Réveil

06h45 - 07h30 Méditation/Pranayama

(Ou Cercle d'ouverture)

07h45 - 09h15 Yoga Doux

09h15 - 10h00 Boisson Detox /

Petit déjeuner léger

Temps libre

(1 **Massage** disponible)

12h30 - 13h30 Déjeuner

13h45 - 14h15 Yoga Digestif

Temps libre de Groupe

17h00 - 18h15 Yoga

18h30 - 19h00 Méditation & Pranayama

19h15 - 20h15 Dîner

21h15 - 22h15 Yin Yoga

(OU Feu d'artifice)

SAMEDI

06h30 Réveil

06h45 - 07h30 Méditation/Pranayama

07h45 - 09h15 Yoga Doux

09h15 - 10h00 Boisson Detox/

Petit déjeuner léger

Temps libre

(1 **Massage** disponible)

12h30 - 13h30 Déjeuner

13h45 - 14h15 Yoga Digestif

Temps libre de Groupe

17h00 - 18h15 Yoga

18h30 - 19h15 Méditation & Pranayama

19h30 - 20h30 Dîner

Soirée libre (OU Yin Yoga)

DIMANCHE

07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation/Pranayama

08h30 - 09h45 Yoga

10h00 - 10h30 Boisson Detox/

Petit déjeuner léger

Temps libre

(1 **Massage** disponible)

13h00 - 14h00 Déjeuner

14h15 - 14h45 Yoga Digestif

15h30 Cercle de Clôture
Echanges, souhaits... Au Revoir

16h00 Nouveau Départ

JEUDI

A partir de 16h00

Arrivée

Prise de possession du Lieu,
Installation, Remise des téléphones

18h00 - 19h00 Yoga/Méditation

19h15 - 20h15 Dîner

21h00 - 22h00 Cercle d'ouverture

/ Yoga Digestif

(OU Feu d'artifice du village & Méditation)

Propriété du Bar A Yoga

