

# PLANNING 1 JOURNÉE DANS VOTRE VIE

## DIMANCHE 25 JUIN 2023

- Welcome* • Arrivée à partir de 08h15
- Installation & prise des possession des lieux
  - Remise des téléphones
  - 08h30 - 09h15 Méditation & Pranayama
  - 30 Minutes Break !
  - 09h45 - 11h15 Yoga du matin
  - 11h30 - 12 h30 Brunch & Conversation
  - 13h00 - 13h30 Méditation digestive & Consignes silence
  - 13h30 - 14h30 Silence passive
  - 14h30 - 15h00 Silence active ou passive
  - 15h15 - 16h30 Hatha & Yin Yoga
  - 16h45 - 17h15 Méditation et Cercle de départ
  - 17h30 Snack et au Revoir



2 créneaux Massages disponibles :

- 1 x 1h00
- 1 x 30 mins