



LONG WEEK-END YOGA DANS LA VIENNE 28/09/23 - 01/10/23

JEUDI

Arrivée à partir de 16h00

Accueil personnalisé,
Prise de possession du Lieu,
Installation,
Remise des téléphones

17h30 - 18h45 Yoga - Prise de
contact avec le groupe

19h00 - 20h00 Dîner

20h30 - 21h30 Cercle d'ouverture
et Yoga Digestif

21h45 Temps de repos d'arrivée -
1 Massage disponible

VENDREDI

07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation/Chants

08h30 - 09h45 Yoga Doux

10h00 - 10h30 Boisson Détox &
Petit Déjeuner

Temps libre & Repos

1 Massage disponible

13h00 - 14h00 Déjeuner

14h15 - 14h45 Yoga Digestif

Temps libre

17h15 - 18h30 Yoga

18h45 - 19h15 Méditation &
Pranayama

19h30 - 20h30 Dîner

21h00 - 22h00 Yin Yoga

SAMEDI

07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation &
Pranayama

08h30 - 10h00 Yoga Hatha & Yoga
du Visage

10h15 - 11h00 Boisson Matinal &
Petit Déjeuner

Temps libre & Repos

1 Massage disponible

13h00 - 14h00 Déjeuner

14h15 - 14h45 Yoga Digestif

Temps libre

17h15 - 18h15 Yoga

18h30 - 19h15 Méditation &
Pranayama

19h30 - 20h30 Dîner en Silence
Guidé

21h00 - 21h45 Yoga Nidra

DIMANCHE

07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation &
Pranayama & Auto-Massage

08h30 - 09h45 Yoga Hatha & Yoga
du Visage

10h00 - 10h45 Nettoyage Nasal &
Petit Déjeuner

Temps libre & Repos

1 Massage disponible

13h00 - 14h00 Déjeuner

14h15 - 14h45 Yoga Digestif

Temps libre & Packing

15h15 - 16h00 Cercle de Clôture
de groupe.

Echange, souhaits, questions...

16h01 Nouveau départ

Propriété de Le Bar à Yoga

