

# WEEK-END YOGA RAVIN BLEU 17/11/23 - 19/11/23

# LE BAR À YOGA

Lever soleil 8h07

Couché Soleil 17h04

## SAMEDI

07h30 Réveil

07h45 - 08h30 Méditation/Pranayama

08h45- 10h00 Yoga

10h15 - 11h00 Boisson détox & Petit déjeuner

Temps libre (1 Massage dispo.)

13h00 - 14h00 Déjeuner

14h15 - 14h45 Yoga Digestif

Temps libre

17h00 - 18h15 Yoga

18h30 - 19h00 Méditation

19h15 - 20h15 Dîner

21h15 - 22h15 Yin Yoga

## DIMANCHE

07h30 Réveil

07h45 - 08h30 Méditation/Pranayama

08h45 - 09h45 Yoga

09h45 - 10h15 Yoga du Visage

10h30 -11h15 Petit déjeuner

Temps libre (1 Massage dispo.)

13h00 - 14h00 Brunch

14h15 - 14h45 Yoga Digestif

Temps libre/packing

Cercle de Clôture

Echanges, Souhaits, Au Revoir

16h00 Nouveau Départ

## VENDREDI

A partir de 16h00

Arrivée

Prise de possession du Lieu,

Installation,

Remise des téléphones

18h00 - 19h00 Yoga doux

19h15 - 20h15 Dîner

21h00 - 22h00 cercle d'ouverture /Yoga  
digestif

Propriété du Bar A Yoga

