

# BONNE ANNÉE WEEK-END YOGA 30/12/23 - 01/01/24

# LE BAR À YOGA



Lever soleil 8h43

Couché Soleil 17h03

## DIMANCHE

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

17h30 - 19h00 Yoga

19h30 - 21h30 Dîner

21h30 - 23h00 Soirée réveillon Yoga

## LUNDI

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 Déjeuner

14h15 - 14h45 Yoga Digestif

Temps libre/packing

Cercle de Clôture

Echanges, Souhaits, Au Revoir

16h00 Nouveau Départ

## SAMEDI

A partir de 15h00

Arrivée

Prise de possession du Lieu,

Installation,

Remise des téléphones

Pause thé

18h00 - 19h00 Yoga doux

19h15 - 20h15 Dîner

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

