

## PLANNING 1 JOURNÉE DANS VOTRE VIE

### DIMANCHE 21 JANVIER 2024

*Welcome*



- Arrivée à partir de 09h00
  - Installation & prise des possession des lieux
  - Remise des téléphones
- 09h15 - 10h00 Méditation & Pranayama
- 10h15 - 11h30 Hatha Yoga du matin
- 11h30 - 12h00 : Relax & Immunity drink
- 12h00 - 13h15 Brunch & Temps de Groupe
- 13h30 - 14h15 Yoga digestif
- Relax time guidé - 1 Créneau massage
- 15h30 - 16h30 Yoga Hatha & Yin
- 16h45 - 17h30 Médiation et cercle de Clôture.
- 17h30 Nouveau départ



**WITH LOVE  
& SYMPATHY**



En option  
pour + de relaxation:

1 créneaux Massage  
disponibles :

- 1 x 1h00
- 1 x 30 mins