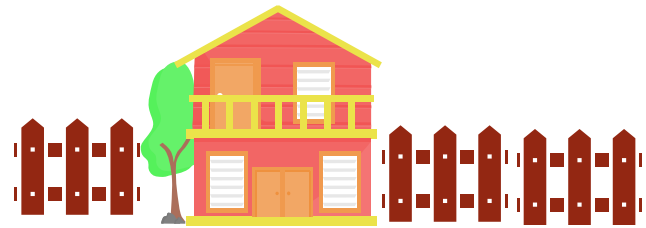


UN LONG WEEK-END YOGA À LA CAMPAGNE AU PRINTEMPS 29/03/24 - 01/04/24

Levé du soleil 06h40
Couché du Soleil 19h22



VENDREDI

A partir de 16h00

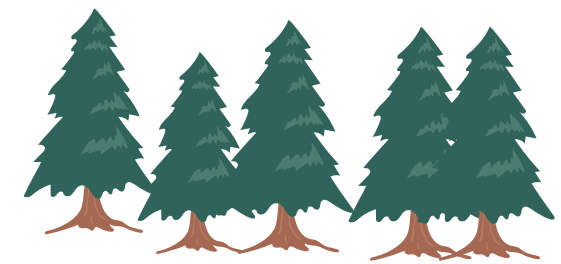
Arrivée

Prise de possession du Lieu,
Installation, Légère collation, Remise
des téléphones ...

18h00 - 19h15 Yoga/Méditation

19h30 - 20h30 Dîner & échanges

21h00 - 22h00 Yoga Digestif
& Cercle d'ouverture



SAMEDI

06h30 Réveil

06h45 - 07h30 Méditation/Pranayama

07h45 - 09h15 Yoga Du Matin

09h15 - 09h45 Boisson Détox

09h45 - 10h45 Petit déjeuner léger **en Silence**

Temps libre
(1 **Massage** disponible)

13h00 - 14h00 Déjeuner

14h15 - 15h00 Yoga Digestif

Temps libre

16h30 - 17h00 Petite Collation

17h00 - 18h15 Yoga du Soir

18h30 - 19h15 Méditation & Pranayama

19h30 - 20h30 Dîner & échanges

20h45 - 21h45 Yoga spécial sommeil



DIMANCHE

06h30 Réveil

06h45 - 07h30 Méditation/Pranayama

07h45 - 09h15 Yoga du Matin

09h30 - 10h00 Nettoyage Nasal

10h00 - 11h30 BRUNCH

12h00 - 12h45 Yoga Digestif

13h00 - 16h30 Temps
libre **en Silence**

(1 ou 2 **Massage** disponible)

16h30 - 17h00 Petite Collation

en Silence

17h00 - 18h15 Yoga du soir

18h30 - 19h15 Méditation & Pranayama

en Silence

19h15 - 21h00 Dîner & échanges

21h15 - 22h15 Yin Yoga

LE BAR À YOGA

LUNDI

07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation/Pranayama

08h30 - 09h45 Yoga du matin

09h45 - 10h15 Yoga du visage

10h15 - 11h45 BRUNCH

12h00 - 12h45 Yoga Digestif

Temps libre
(1 **Massage** disponible)

15h00 Cercle de Clôture
Echanges, souhaits... Au Revoir

16h00 **Nouveau Départ**

Planning élaboré
à l'aide de l'expérience Humaine

Propriété du Bar A Yoga

