



WEEK-END YOGA DU GRAND PONT DE MAI - 08 AU 12 MAI 2024

LE BAR À YOGA

Spring

Journée de Silence et solo
pas de telephone-pas livre

MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

A partir de 16h00

Arrivée
Prise de possession du
Lieu,
Installation,
Remise des téléphones

18h00 - 19h00 Yoga
d'ouverture - Prise de
contact

19h00 - 20h00 Dîner

21h00 - 22h00
Yoga avant sommeil &
Cercle d'ouverture

07h30 Réveil

07h45 - 08h15
Méditation/Pranayama
08h30 - 10h00 Yoga

10h15 Boisson Détox

10h30 - 12h00 Brunch

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

Temps libre
(Massage dispo)

16h30 - 18h00 Yoga &
Méditation

18h30 - 19h30 Dîner

Temps libre

21h00 - 22h00 Yin yoga

07h15 Réveil
Début du Noble silence

07h30 - 08h30
Méditation/Pranayama
08h45 - 10h15 Yoga

10h15 Rituel
hygiène buccale

10h30-12h00 Brunch
En plein Conscience

12h15-12h45 Yoga Digestif

Temps libre **Silence**
(Massage dispo)

16h30-18h00 Yoga
18h15 - 19h15 Méditation &
Pranayama

19h30-20h00 Dîner
En plein Conscience

21h00-22h00 Rituel Beauté
avant le couché

07h00 Réveil

07h15 - 08h15
Méditation/Pranayama
08h30 - 10h00 Yoga

Fin du Noble silence

10h15 Boisson santé

10h30 - 12h00 Brunch

12h15 - 12h45 Yoga Digestif

Temps libre
(Massage dispo)

16h30 -17h45 Yoga
18h00 - 18h45
Méditation Expressive

19h00 - 20h00 Dîner

21h00 - 21h45 Yoga Nidra

07h15 Réveil

07h30 - 08h30
Méditation/Pranayama
08h45 - 10h15 Yoga

10h30 - 12h00 Brunch

Temps libre - Packing...

13h00 Yoga digestif &
Cercle de Départ

14h00 Nouveau Départ

