



**Soleil**

Levé : 06h53

Couché 20h40

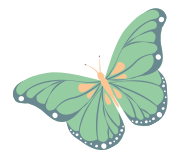
# LE LONG WEEK-END YOGA DU PONT DU 08 MAI 2025

Journée de Silence et solo  
pas de téléphone-pas de livre

# LE BAR À YOGA



## JEUDI



A partir de 16h00

Arrivée  
Prise de possession du  
Lieu,  
Installation,  
Remise des  
téléphones... Et petite  
collation.

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

19h00 - 20h00 Dîner

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

## VENDREDI

07h30 Réveil

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

10h15 Boisson Détox

10h30 - 12h00 Brunch

12h15 - 12h45 Yoga  
Digestif

Temps libre  
(2 x Massage dispo)

Petite collation

16h30 - 18h00 Yoga &  
Méditation

18h30 - 19h30 Dîner

Temps libre

21h00 - 22h00 Yin yoga

## SAMEDI

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  
(2 x Massage dispo)

Petite collation

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

19h30-20h00 Dîner  
En plein Conscience

21h00-22h00 Méditation  
au Bols chantants

S I L E N C E

S I L E N C E

## DIMANCHE

07h15 Réveil

07h30 - 08h30  
Méditation/Pranayama  
08h45 - 10h15 Yoga  
Fin du Noble silence

10h30 - 12h00 Brunch  
sans silence :-)

Temps libre

12h30 - 13h15 Yoga  
digestif

Temps libre et Packing

14h30 - 15h15 Cercle de  
Départ

Petite collation

15h30 Nouveau Départ

