



LE WEEK-END YOGA DU 09 AU 11 MAI 2025

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

LE BAR À YOGA



VENDREDI

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

SAMEDI

07h15 Réveil

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

10h15 Rituel
hygiène buccale

10h30-12h00 Brunch

12h15-12h45 Yoga Digestif
Début du Noble silence
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

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

S
I
L
E
N
C
E

S
I
L
E
N
C
E

