

BONNE ANNÉE WEEK-END YOGA 30/12/25 - 01/01/26

LE BAR À YOGA

Lever soleil 8h43

MERCREDI

Couché Soleil 17h03

07h30 Réveil

07h45 - 08h30 Méditation/Pranayama

08h45- 10h15 Yoga

10h15 - 10h30 Kriya Yoga

10h30 - 12h15 Brunch

12h15 - 13h00 Yoga Digestif

Temps libre (1 Massage dispo.)

Promenade en forêt & Mandala Nature

Temps libre (1 Massage dispo.)

16h15 - 17h45 Yoga

18h00 - 19h00 Méditation/Pranayama

19h30 - 21h30 Dîner

21h30 - 23h00 Soirée réveillon Yoga

DÉBUT DU NOBLE SILENCE

JEUDI

07h30 Réveil **en Silence**

07h45 - 08h30 Méditation/Pranayama

08h45 - 10h15 Yoga

10h15 - 10h30 Boisson Détox

10h30-11h00 Yoga du visage

11h00 - 12h30 Brunch **en Silence**

12h30 - 13h15 Yoga Digestif

Fin du Silence

Temps libre (1 Massage dispo.)

Temps libre/packing

15h00 Cercle de Clôture
Echanges, Souhaits, Au Revoir

16h00 Nouveau Départ

MARDI

A partir de 16h00

Arrivée

Prise de possession du Lieu,
Installation, Accueil Individuel

Remise des téléphones

Petite Collation

18h00 - 19h00 Yoga doux

19h15 - 20h15 Dîner

21h00 - 22h00 Yoga digestif / Cercle
d'ouverture / Relaxation au Bols

