

PLANNING 1 JOURNÉE DANS VOTRE VIE (94)

Welcome



- Arrivée à partir de 09h00
 - Installation & prise de possession du lieu.
 - Remise des téléphones
- 09h15 - 10h00 Méditation & Pranayama
- 10h15 - 11h30 Hatha Yoga du matin
- 11h30 - 12h00 : Relax & Morning drink
- 12h00 - 13h15 Brunch & Temps de Groupe
- 13h30 - 14h15 Yoga digestif
- Relax time guidé - 1 Créneau massage
- 15h00 - 16h30 Yoga Hatha & Relaxation aux bols Chantant.
- 16h30 - 17h00 Cercle de Clôture.
- 17h00 Nouveau départ

En option
pour + de relaxation:

1 créneaux Massage
disponible :

• 1 x 30 mins

WITH LOVE
& SYMPATHY

