

BONNE ANNÉE WEEK-END YOGA CHÂTEAU ET SPA 31/12/26 - 03/01/27

VENDREDI



07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation & Pranayama

08h30 - 09h45 Yoga

10h00 - 12h30 Boisson Détox & Brunch

12h30 - 13h15 Yoga Digestif

Temps libre SPA / Balades Nature & Repos

1 Massage disponible

16h00-16h30 Collation

17h00-18h30 Atelier Yoga alignement

18h45 - 19h15 Méditation & Pranayama

19h30 - 20h30 Dîner

21h00 - 22h00 Soirée du 1er Jour de l'année.



SAMEDI

07h15 Réveil

07h30 - 08h15 Méditation & Chants

08h30 - 10h00 Yoga & Yoga du Visage

10h15 - 12h45 Boisson Matinal & Brunch

12h45 - 13h30 Yoga Digestif

Temps libre SPA / Mandala collectif & Repos

1 Massage disponible

16h00-16h30 Collation

Début du Noble Silence

17h00 - 18h15 Yoga

18h30 - 19h15 Méditation & Pranayama

19h30 - 20h30 Dîner **en Silence Guidé**

21h00 - 21h45 Yoga Nidra

SILENCE



DIMANCHE

07h15 Réveil

07h30 - 08h30 Méditation / Pranayama & Auto-Massage

08h45 - 10h00 Yoga

10h15 - 12h00 Nettoyage Nasal & Brunch **en Silence**

12h00 - 12h45 Yoga Digestif

Fin du Noble Silence

Temps libre & Packing

14h00 - 15h00 Cercle de Clôture de groupe.

Echange, souhaits, questions...

15h01 Nouveau départ

Propriété de Le Bar à Yoga



JEUDI

Arrivée à partir de 15h30

Accueil personnalisé,
Prise de possession du Lieu,
Installation,
Remise des téléphones

17h30 - 18h45 Yoga - Prise de contact avec le groupe

19h00 - 20h00 Dîner

20h30 - 21h30 Cercle d'ouverture et Yoga Digestif

21h30 Soirée du Réveillon aux Bols Chantant