

Stage de yoga

17-20 mai 2024

Julie & Maria

domaine Conscience, Ornaison 11

440€

pension complète végétarienne



Programme

succeptible de modifications

Vendredi

- 17h Arrivées
- 18h Shanga
- 18h15 Séance de Yoga
- 20h Dîner

Samedi

- 7h30 Séance de Yoga
- 8h30 petit déjeuner
- 10h30 atelier et séance
courte
- 12h30 déjeuner
- 16h atelier/yoga
sutras
- 17h30 Séance avec
relaxation
- 19h30 diner

Dimanche

- 7h30 Séance de Yoga
- 8h30 petit déjeuner
- 10h30 atelier et séance
courte
- 12h30 déjeuner
- repos ou visites libres
- 18h Séance de Yoga
- 19h30 diner en silence
- 21h Méditation

Lundi

- 7h30 Séance de Yoga
- 8h30 petit déjeuner
- 11h atelier
- 12h30 déjeuner
- 15h marche consciente
- 17h départs