

## **Programme**

### **2-3-4 novembre**

Ce programme est à titre de modèle, il peut changer selon le groupe et la température

#### **Vendredi**

|        |   |
|--------|---|
| 18h    | Souper                                  |
| 19h 30 | Accueil                                 |
| 20h    | Respiration, yoga du rire et relaxation |

#### **Samedi**

|       |   |
|-------|---|
| 7h30  | Méditation  |
| 8h    | Déjeuner  |
| 8h30  | Temps libre (lecture, marche, piscine, sauna, soins ) |
| 10h   | Yoga Vibratoire (Yoga des voyelles et mudra)          |
| 12h   | Dîner   |
| 13h   | Temps libre (lecture, marche, piscine, sauna, soins ) |
| 15h00 | Yoga danse  |
| 18h   | Souper  |
| 19h   | Temps libre (lecture, marche, piscine, sauna, soins ) |
| 20h30 | Yoga nidra  |

#### **Dimanche**

|       |   |
|-------|---|
| 7h30  | Pranayama et méditation                               |
| 8h    | Déjeuner en conscience                                |
| 8h30  | Temps libre (lecture, marche, piscine, sauna, soins ) |
| 10h   | Chant des voyelles en eau chaude                      |
| 12h   | Libération des chambres                               |
| 12h30 | Dîner   |
| 13h30 | Marche Shinrin Yoku                                   |
| 15h30 | Départ  |