



Programme du Séjour

.....

≡ Jeudi 11 novembre

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| 14h - 15h15 | Accueil et présentation du séjour |
| 15h30 - 16h45 | Yoga Class |
| 16h45 - 17h15 | Cérémonie d'ouverture 'Puja' |
| 18h30 - 19h | Méditation et cercle de parole |
| 19h15 | Repas |

≡ Vendredi 12 novembre

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 7h30 - 9h30 | Yoga Class |
| 9h30 - 11h | Petit Déjeuner et temps libre |
| 11h - 12h30 | Atelier Énergétique |
| 12h30 - 15h30 | Repas et temps libre |
| 15h30 - 16h45 | Yoga Class |
| 17h - 18h | Temps libre |
| 18h30 - 19h | Méditation & Cercle de Parole |
| 19h15 | Repas |





Programme du Séjour

.....

≡ Samedi 13 novembre

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 7h30 - 9h30 | Yoga Class |
| 9h30 - 11h | Petit Déjeuner et temps libre |
| 11h - 12h30 | Atelier Énergétique |
| 12h30 - 15h30 | Repas et temps libre |
| 15h30 - 16h45 | Yoga Class |
| 17h - 18h | Temps libre |
| 18h30 - 19h15 | Cérémonie du Cacao & Bhajans |
| 19h45 | Repas |

≡ Dimanche 14 novembre

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 7h30 - 9h30 | Yoga Class |
| 9h30 - 11h | Petit Déjeuner et temps libre |
| 11h15 - 13h | Cercle de fermeture |





Liste du Matériel

.....

- Plaid
- Tapis de Yoga
- Sangle et Brique si possible
- Carnet de note et stylo
- Serviette de toilette pour le jacuzzi et sauna
- Chaussures de randonnée
- Vêtements chauds

≡ Facultatif

- Huile essentielle de Gaulthérie et huile végétale d'arnica
- Coussin de méditation (zaffu)
- Mala (collier de méditation avec 108 perles)

Sur place, il y aura un stand de minéraux, des livres sur la philosophie du yoga et des livres sur le développement personnel à vendre payables en chèque ou espèces uniquement.

En ce qui concerne le logement et les chambres : il y a 3 chambres doubles, 2 chambres triples et 1 chambre à 4. Lors de votre réservation merci de nous signaler si vous avez une préférence . Nous marchons selon la logique du premier réservé, premier servi ♥