

joy joy enjoy

RETRAITE « YOGA ET SANTE » DU 20 AU 25 AOUT 2017

DIMANCHE	
18h	Arrivée / Repas
20h	Bienvenue, présentation et méditation
LUNDI	
6h30	Méditation et Pranayamas
7h30	Yoga
9h30	Petit Déjeuner
10h30	Introduction Générale au Système du Yoga
13h	Vie et philosophie
14h30	Atelier : Mise en place de la pratique personnelle et Alignements de base
16h	Snack
16h30	Atelier : Mise en place de la pratique personnelle et Alignements de base (suite)
18h	Repas
20h	Méditation
MARDI	
6h30	Méditation et Pranayamas
7h30	Yoga
9h30	Petit Déjeuner
10h30	Libre ou soin énergétique ou séance individuelle de yoga
13h	Vie et philosophie
14h30	Atelier : Salutation au Soleil
16h	Snack
16h30	Libre ou soin énergétique ou séance individuelle de yoga
18h	Repas
20h	Méditation
MERCREDI	
6h30	Méditation et Pranayamas
7h30	Yoga
9h30	Petit Déjeuner
10h30	Libre ou soin énergétique ou séance individuelle de yoga
13h	Vie et philosophie
14h30	Atelier : Ouverture des hanches
16h	Snack
16h30	Libre ou soin énergétique ou séance individuelle de yoga
18h	Repas
20h	Méditation
JEUDI	
6h30	Méditation et Pranayamas
7h30	Yoga
9h30	Petit Déjeuner
10h30	Libre ou soin énergétique ou séance individuelle de yoga
13h	Vie et philosophie
14h30	Atelier : Ouverture du cœur
16h	Snack
16h30	Libre ou soin énergétique ou séance individuelle de yoga
18h	Repas
20h	Méditation
VENDEDI	
6h30	Méditation et Pranayamas
7h30	Yoga
9h30	Petit Déjeuner
10h30	Libre ou soin énergétique ou séance individuelle de yoga
13h	Vie et philosophie
14h30	Atelier : Intégrer le Yoga dans sa vie quotidienne
16h	Snack / Départ

- Ouvert à tous les niveaux
- Chaque participant recevra **1 soin énergétique** et **1 séance individuelle de yoga**