

# joy joy enjoy

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

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

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