



# PROGRAMMATION

L'ESSENCE DE L'ÊTRE

du 4 au 6 mars 2022



## VENDREDI 4 MARS 2022

---

*Note: Les chambres sont garanties à 16h le jour d'arrivée.*

- 14h00 à 16h00** Arrivée des participants, enregistrement et visite des lieux
- 17h00** Présentation, méditation et Yoga doux
- 18h00** Souper
- 19h30 à 21h00** Méditation, yoga restaurateur et Yoga Nidra

## SAMEDI 5 MARS 2022

---

- 8h00** Déjeuner
- 9h30 à 11h00** Yoga prana flow vinyasa énergétique
- 12h00** Diner
- Temps libre
- 16h00 à 17h30** Yoga prana flow vinyasa énergétique
- 18h00** Souper
- Temps libre

## DIMANCHE 6 MARS 2022

---

*Votre chambre doit être libérée avant 11h00*

- 8h00** Déjeuner
- 9h30 à 11h30** Yoga prana flow vinyasa énergétique
- 12h00** Diner
- 13h30 à 14h30** Méditation de clôture