

HORAIRE

Vendredi

- 17h à 18h30 Arrivée
- 18h30 Cercle de bienvenue
- 19h30 Souper
- 20h30 Yin Yoga & Intentions

Samedi

- 7h30 Pranayama & méditation
- 8h00 Déjeuner
- 9h HIIT Gr. A & Yoga Gr. B
- 10h30 HIIT Gr. B & Yoga Gr. A
- 12h30 Dîner
- Temps libre (Spa)
- 15h45 Écriture & Yoga Groupe A
- 17h00 Écriture & yoga Groupe B
- 19h30 Souper
- 20h30 Temps libre

Dimanche

- 7h30 Pranayama & Méditation
- 8h00 Déjeuner
- 9h HIIT Gr. B & Yoga Gr. A
- 10h30 HIIT Gr. A & Yoga Gr. B
- 12h30 Lunch
- 13h00 Départ



WETREAT