



Programme

Dimanche 11 décembre

16h30 : Bienvenue et introductions

18h00 : Dîner

20h00 : Pratique du yoga doux avec Angela - Tous niveaux - 60 mins (BIL)

Lundi 12 décembre

08h00 : Méditation guidée du matin avec Angela & Johanna - 15 mins (BIL)

08h30 : Petit-déjeuner et temps libre

11h00 : Pratique du yoga en douceur avec Johanna - tous niveaux - 60 minutes (BIL)

12h00 : Déjeuner et temps libre

17h00 : Chakra Vinyasa Yoga avec Angela - Niveau 1 - 60 mins (BIL)

18h30 : Dîner et temps libre

20h00 : Yoga Nidra Meditation avec Angela - 35 mins (ENG)

20h45 : Méditation Yoga Nirva avec Johanna - 35 mins (FR)

Mardi 13 décembre

08h00 : Méditation guidée du matin avec Angela & Johanna - 15 mins (BIL)

08h30 : Petit-déjeuner et temps libre

11h00 : Slo Flo Vinyasa Yoga avec Angela - Niveau 1 - 60 mins (BIL)

12h00 : Déjeuner et temps libre

13h30 : Atelier optionnel de fabrication de Mala avec Angela - 3 heures (BIL) ([Inscrivez-vous ici](#))

17h00 : Yin Yoga avec Johanna - Tous niveaux - 60 mins (BIL)

18h30 : Dîner et temps libre

20h30 : Rituel de fin d'année BIL avec Angela & Johanna - 45 mins (BIL)

Mercredi 14 décembre

08h00 : Méditation guidée avec Angela & Johanna - 15 mins (BIL)

08h30 : Petit-déjeuner

10h30 : Slo Flo Vinyasa Yoga & Méditation guidée avec Angela & Johanna - 75 mins (BIL)

11h45 : Méditation et au revoir

12h00 : Déjeuner et temps libre

*checkout à 11h, donc assurez-vous de le faire avant le cours.